

SAM JOLEN

CRIADOR DO MÉTODO REVOLUTION

FAÇA

AS 5 DECISÕES PARA REVOLUCIONAR A SUA VIDA,

SUAS PRÓPRIAS

SE LIVRAR DA AUTOSSABOTAGEM E TER OS RESULTADOS QUE DESEJA

LEIS

Gente
editora



SAM JOLEN

CRIADOR DO MÉTODO REVOLUTION

FAÇA

AS 5 DECISÕES PARA REVOLUCIONAR A SUA VIDA,

SUAS PRÓPRIAS

SE LIVRAR DA AUTOSSABOTAGEM E TER OS RESULTADOS QUE DESEJA

LEIS

Gente
editora

DIRETORA
Rosely Boschini

GERENTE EDITORIAL
Carolina Rocha

ASSISTENTE EDITORIAL
Franciane Batagin Ribeiro

ANALISTA DE PRODUÇÃO EDITORIAL
Karina Groschitz

CONTROLE DE PRODUÇÃO
Fábio Esteves

PROJETO GRÁFICO
Ester Marciano

DIAGRAMAÇÃO
Ester Marciano

PREPARAÇÃO
Juliana de A. Rodrigues

REVISÃO
Vero Verbo Serviços Editoriais

CAPA
Rafael Brum

ILUSTRAÇÕES
Ester Marciano

FOTOS
Arquivo pessoal

IMPRESSÃO
Gráfica Rettec

PRODUÇÃO DIGITAL
Loope | www.loope.com.br

Copyright © 2018 by Sam Jolen
Todos os direitos desta edição
são reservados à Editora Gente.
Rua Wisard, 305 – sala 53
São Paulo, SP – CEP 05434-080
Telefone: (11) 3670 2500
Site: www.editoragente.com.br
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Jolen, Sam
Faça suas próprias leis: as 5 decisões para
revolucionar a sua vida,

se livrar da autossabotagem e ter os resultados
que deseja / Sam Jolen.

-- São Paulo : Editora Gente, 2018.

ISBN: 9788545202783

1. Técnicas de autoajuda 2. Sucesso I. Título

18-1335

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda



DEDICO
ESTE LIVRO
A QUEM TORNOU
TODO ESSE
SONHO POSSÍVEL,
Fernanda Ponzeto

A LEGIÃO DA REVOLUÇÃO

Minha revolução só foi possível por uma série de momentos e pessoas que **cruzaram a minha vida**. É praticamente impossível nomear todas elas, mas algumas precisam ser aqui lembradas, pois toda revolução acontece com uma legião, **daqueles que acreditam em nossa história e nos seguem**, mesmo quando vamos em direção a um caminho ainda desconhecido.

Então, de modo muito especial, **quero agradecer** à minha legião:

Rafael Donatiello, que abriu as portas para este livro acontecer; minha filha **Rafaella**, por ser minha inspiração; minha mãe, **Eliza**, e meu pai, **Sergio**, por todos os ensinamentos passados. Minha pessoa predileta no mundo, meu irmão **Rodolfo**. **Carol Campesi**, por todo suporte neste projeto. Meus grandes mentores **Jeffrey Zeig**, **Ieda de Oliveira**, **Patch Adams**, **Fausto Aguiar** e **Denis Yamashita**. Meus grandes amigos e apoiadores **Paul Sanner**, **Glauco Lima**, **Alberto Dell'Isola**, **Cristina Urassaki**, **Leônidas** e **Miriam Christino**. A **Tiago Borges** e **Gabriel Ramos**, por serem sempre bons amigos. **Veronica** e **Richard Tan**, por tantas inspirações. Toda a equipe **Elsevier Institute**, que torna os projetos e eventos possíveis. **Thiago**

Ferreira, Noemi Oliveira, Augusto e Nevelyn Aguiar, por todo carinho e confiança. Minhas avós Emika e Maria por todo amor e força.

Sumário

parte 1 | EXPLORADOR

1

O ABISMO ENTRE OS PLANOS E A REALIZAÇÃO

2

O DESPERTAR DA REVOLUÇÃO

3

O QUE DETERMINA NOSSO COMPORTAMENTO?

4

TEORIA VERSUS PRÁTICA

5

AS DESCULPAS QUE VOCÊ PRECISA PARAR DE REPETIR

parte 2 | REVOLUCIONÁRIO

6

TOME CONSCIÊNCIA DE SUAS EMOÇÕES

7

PERCEBA OS PADRÕES EM SEU COMPORTAMENTO

8

A VERDADEIRA RAZÃO PARA AGIR COMO AGIMOS

9

GESTÃO DO PENSAMENTO

10

O COMBUSTÍVEL DA VIDA

11

OS CATIVEIROS DA MENTE

12

O PODER DOS RELACIONAMENTOS

13

O CAMINHO DA PROSPERIDADE

14

TRANSBORDANDO SUA REVOLUÇÃO

15

EPÍLOGO

Introdução

NÃO o existe no mundo nada que seja ao mesmo tempo tão bom e tão ruim quanto a rotina. Bom porque permite que os dias possam ir somando pequenos resultados que, juntos, acabam formando um grande colosso de realizações. Ruim porque nos anestesia e faz com que muitas vezes cheguemos a condições tão deploráveis que quase desacreditamos que nos deixamos atingir aquele ponto, caímos no piloto automático de tal maneira que às vezes até perdemos de vista as razões para estarmos presos a determinadas situações.

Talvez você já tenha se dado conta de que a correria do dia a dia destruiu alguns de seus sonhos mais bonitos, alguns de seus anos mais promissores e, com certeza, muitas de suas vontades mais secretas. Comigo também aconteceu isso. Porém, como o pior vilão é aquele que fica escondido, escondido sob o olhar de um inocente, passei anos e anos sem perceber que estava tendo minha vida devorada pela rotina do mundo e por todas as suas leis invisíveis. Minha vida poderia ter sido determinada por essa prisão não fosse por um único segundo, o momento em que tudo começou a mudar: foi o início da minha revolta interna. Para quem assistia do lado de fora, pode ter parecido um leve suspiro, mas, dentro das trincheiras da minha mente, era uma grande revolução.

Naquela época, eu trabalhava numa fábrica no Japão, tinha acabado de entrar na casa dos 20 anos. Carregava um olhar vazio, quase como um zumbi. Em contraste com meu rosto sem expressão, meu corpo funcionava como um relógio, num movimento ininterrupto, como se fosse uma dança em que eu era o cavalheiro e as peças de ferro que saíam das máquinas em que trabalhava eram as damas sendo conduzidas de um lado para o outro.

Eu tinha saído do Brasil em busca de uma vida melhor, ganhar mais dinheiro. No entanto, naquele momento, minha vida estava reduzida a dias sempre iguais. Eu era apenas um peão num tabuleiro de milhares de peças. No meu posto de trabalho, em meio

a milhares de outros trabalhadores, meu circuito era marcado. Primeiro passo para a direita, pegava a peça que acabara de ser soldada, aplicava graxa no mecanismo para poder deslizar, colocava essa “dama” dentro da segunda máquina; segundo passo para a esquerda e já apanhava aquela que esperava por mim com suas molas prontas. Enquanto meu corpo já ia em direção ao terceiro passo, minhas mãos com duas camadas de luvas e um pequeno alicate iam encaixando a borrachinha, que sinceramente não fazia a menor ideia de para quê servia, mas era parte da minha obrigação – e eu não questionava.

Eu participava da fabricação dos trilhos de suporte para bancos de carros – aquilo que permite fazer o banco chegar mais para frente ou mais para trás conforme a posição desejada. Mas eu explico dessa maneira apenas porque me foi ensinado assim. Na verdade, tudo o que eu realmente sabia era juntar as peças das mesmas três máquinas que ficavam o dia inteiro na minha frente. Confesso que já usei minha imaginação para tentar descobrir como aquelas peças pretas eram encaixadas nos carros, mas não tive muito sucesso. Minha visão sobre esse processo ficou limitada à rotina que me era designada.

Ao meu lado, trabalhavam mais três ou quatro pessoas dependendo do dia. Elas faziam a mesma coisa que eu, só que cada uma sabia operar as próprias máquinas. Juntos, funcionávamos como um time de futebol bem treinado, mas em vez de fazermos gols, fazíamos peças mecânicas. Nossa meta de produção do dia ficava num placar eletrônico em cima de nossas cabeças e sempre tinha um número bem superior ao que conseguíamos produzir. Incansável e inalcançável, por mais que corrêsemos, nunca conseguíamos bater aquele número. Nunca era o suficiente.

Eram longas e longas horas dando alguns passos para a direita e alguns passos para a esquerda. Uma vez cheguei a fazer as contas e descobri que cada um de nós, ao final do dia, havia caminhado em torno de 17 quilômetros de distância, no entanto, sem sair do lugar de verdade. Já se sentiu assim? Cansado e exausto, porém, quando olhou ao seu redor, percebeu que apenas tinha andado em círculos? Eu me sentia assim todos os dias.

Desde cedo aprendi que se você quer ser alguém na vida, precisa trabalhar muito. Por conta disso, eu me esforçava para passar o máximo de tempo que meu corpo suportava na linha de montagem. Minha média era de 18 horas por dia, começando às 5 horas da manhã e indo até as 11 horas da noite, de segunda a sábado. Cento e oito horas de trabalho por semana. Meus colegas não conseguiam trabalhar tantas horas como eu, e isso não era porque eu tinha algum poder extra nem nada; na verdade, foi apenas um pequeno truque que pude aprender durante minhas longas jornadas. Descobri que o tempo no trabalho passava muito mais rápido se eu usasse minha cabeça para pensar em outras coisas em vez de ficar focado no que estava fazendo e em como aquilo era ruim.

Meu corpo continuava indo para a direita e para esquerda, pegando peças e fazendo tudo dentro das regras e dos padrões exigidos. No entanto, dentro da minha cabeça, tudo era possível. Gostava de relembrar dias importantes da minha vida, comidas deliciosas que já tinha experimentado, alguns poucos lugares maravilhosos que tinha visitado, projetos que gostaria de fazer sair do papel. Tudo isso enquanto produzia 3 mil peças por dia, mantendo o ritmo e sem deixar nenhum colega acumular trabalho nas minhas máquinas.

Quando pensava sobre como estava minha vida ali e se gostava do que fazia, não demorava nada para saber a resposta. Eu odiava meu trabalho. De verdade, o momento mais feliz do dia era quando chegava em casa e podia dormir; enquanto o pior momento era quando acordava às 3 horas da manhã e tinha que me preparar para voltar ao trabalho. Era o dia todo fazendo algo que me dava agonia, o simples cheiro de graxa da fábrica já conseguia me deixar triste.

E por que eu ainda continuava lá? Sempre tive bem claro para mim mesmo que queria ser feliz. No entanto, na minha cabeça, esse desejo estava conectado à ideia de que “trabalhar duro e ganhar meu próprio dinheiro era o que me traria essa felicidade”, pelo menos foi isso que passei minha infância e adolescência ouvindo de meu pai. Confesso que, até então, nunca tinha ganhado

tanto dinheiro na vida. Às vezes, fazia a conta de quanto um turno extra me daria a mais de pagamento e assim que encontrava o número final na calculadora sentia uma enorme satisfação, pena que não durava muito. De um jeito ou de outro, porém, imaginava que estava no caminho da minha felicidade.

Nessa hora, a rotina tornava-se minha inimiga. Quando fazemos a mesma coisa repetidamente, a mesmice faz com que o tempo passe ainda mais rápido. Os dias, de tão parecidos, praticamente se emendam e quando nos damos conta já é novembro e o ano já está terminando. Assim, eu continuava vivendo minha repetição de acordar, comer, trabalhar e dormir.

Tudo seguia muito rápido, até que um dia fui chamado para ter uma conversa. Não sabia muito bem com quem eu falaria, mas sabia que era importante. Não era o meu chefe de linha, não era o gerente, nem mesmo o responsável pelo andar da fábrica, era alguém muito mais influente. Isso me deixou bem apreensivo. Será que finalmente me reconheceram? Chegou até os ouvidos de alguém que eu era um funcionário exemplar e produzia mais do que os outros e por isso me ofereceriam um novo cargo e um salário muito maior? Quando essa ideia surgiu na minha mente, ao mesmo tempo vieram imagens de que eu não era nem mesmo o melhor da minha linha, quem diria da fábrica toda. Será que então me demitiriam e me mandariam em-bora dali? Mas isso também não fazia sentido, pois já tinha visto alguns colegas sendo demitidos, e esse tipo de coisa sempre era feita no final do expediente pelo nosso chefe direto. Então, se não me demitiriam nem me promoveriam, por que será que tinha sido chamado durante o horário de expediente para falar com esse “grande chefe”?

Entrei em um corredor longo, nunca tinha estado naquele lugar antes. As paredes eram imponentes, o tapete parecia ter custado todo o dinheiro do mundo e me sentia bem mal por estar andando com minhas botas de ponta de ferro imundas de graxa em um lugar tão bonito. Parei em frente a uma porta bem grande de madeira entreaberta, não sabia se batia ou não, mas minha

ansiedade foi interrompida por uma voz forte e grave de dentro da sala dizendo: “Pode entrar”.

A sala era, sem dúvidas, o lugar mais incrível que já tinha visto em toda a minha vida. Não que já tivesse ido a muitos lugares, mas já tinha visto uma porção de filmes e séries e nem mesmo na ficção avistei algo tão bonito. Tudo era luxuoso, elegante, iluminado. Ao final da sala, diante de uma janela que ia do chão ao teto que revelava uma vista deslumbrante, estava um homem sentado atrás de sua mesa com um terno e um corte de cabelo impecáveis. Sua voz era forte, mas ao mesmo tempo amigável. “Sente-se.”

Sentei-me e fiquei por alguns segundos ainda fitando maravilhado aquela sala e sua paisagem, mas me dei conta de que o homem estava olhando para mim. Com a voz meio engasgada disse: “Pois não, senhor, gostaria de falar comigo?”.

Ele então abriu um sorriso discreto enquanto me olhava direto nos olhos, quase como se pudesse ler minha alma: “Como estão indo as coisas, Sam?”.

Ele sabia meu nome, mas eu não sabia o dele, então, sem pensar muito, respondi apenas por reflexo: “Bem, senhor”.

O homem balançou a cabeça lentamente enquanto continuava olhando fixamente em meus olhos: “Estão bem mesmo?”. Eu não sabia o que dizer, nem o que ele esperava saber, tinha falado aquilo apenas por falar, pois sabia que as coisas não iam nada bem. Na verdade, tudo estava muito estranho ultimamente.

Algumas semanas antes dessa conversa, um dos meus colegas de fábrica tinha resolvido colocar fim na própria vida. Foi uma história bem chocante para todos nós, embora não fosse alguém com quem trabalhássemos diretamente, sempre o víamos passar e às vezes ele vinha conversar com a gente sobre como as coisas estavam e esse tipo de papo de corredor. Quando soube do ocorrido, fiquei bastante triste. Na minha cabeça, uma voz dizia: Se você tivesse feito alguma coisa, talvez ele ainda estivesse vivo! Mas eu realmente não sabia o que poderia ter feito para ajudá-lo, nem mesmo sabia que ele não estava bem. No entanto, esses pensamentos não cessavam.

Quando pensei em verbalizar a história do suicídio do nosso

colega, veio à minha mente o acontecimento da semana anterior. Eu, na vontade de ganhar mais dinheiro, aceitei fazer mais horas extras do que era normal da fábrica; quando me dei conta, tinha trabalhado 36 horas consecutivas na linha de produção. Acho que tinha até sido algum tipo de recorde do lugar ou algo parecido. Entretanto, depois desse dia, comecei a sentir tonturas e mal-estar com frequência. Depois de muito relutar, aceitei a ideia de ir ao hospital consultar um médico. Depois de ser examinado, receber o diagnóstico de estar apenas estressado e ser aconselhado de que deveria trabalhar menos, testemunhei uma cena que me chocou muito, algo que até então só tinha visto em filmes.

Estava de saída do hospital quando, passando pela sala de espera, um homem de 40 e poucos anos, vestindo um uniforme parecido com que eu usava no dia a dia, começou a passar mal diante de mim. Sua filha de mais ou menos 10 anos se assustou e ficou extremamente apreensiva sem saber como reagir.

Enquanto as pessoas foram chamar ajuda, o homem começou a tremer, caiu no chão e foi se debatendo até que, em menos de um minuto, parou e ficou com um olhar distante. Quando o médico chegou e o examinou, ele já tinha falecido. O mais tocante, no entanto, foi o olhar que o homem deu para sua filha antes de morrer, era como se ele quisesse dizer que estava “tudo bem”, mas sem conseguir esconder em seu rosto o desespero que sentia. A menina chorou desesperadamente até quase entrar em colapso e logo foi levada para dentro de um dos consultórios pelas enfermeiras. Confesso que aquilo mexeu comigo, pois me senti na pele daquele homem, uma voz dentro de minha cabeça começou a me perguntar: Será que se eu continuar fazendo o que faço hoje, daqui a algum tempo posso ter o mesmo destino desse pai?

Todos esses pensamentos passaram num instante pela minha mente, mas não sabia como verbalizá-los. Tinha tantos medos dentro de mim. Será que se eu dissesse a coisa errada, poderia ser demitido? O homem elegante atrás da mesa, no entanto, parecia querer ouvir todos esses pensamentos. Ele então lentamente abriu um sorriso acolhedor e disse: “Não existe nada mais cruel na vida do que a sensação de estar perdendo oportunidades, de deixarmos

passar chances incríveis em nossa história que sabemos que poderíamos ter aproveitado, mas que, por algum motivo, não o fizemos”.

Eu só acenei com a cabeça, quase derramando uma lágrima. Aquele homem era incrível, sabia exatamente o que eu estava sentindo. Ele continuou falando: “Você é um rapaz cheio de potencial, cheio de oportunidades”. Nessa hora, fiquei bastante feliz, de supetão o pensamento de que seria promovido saltou na minha mente, consegui juntar coragem e agradecer. “Obrigado, senhor”.

“Não me agradeça; na verdade, isso não é um elogio, não existe nada pior no mundo do que alguém que tem potencial e não o está utilizando. O significado de potencial é potência virtual, algo que poderia ter sido, mas não foi.”

Por um instante, não sabia mais se tinha sido elogiado ou ofendido, estava realmente confuso. Não sabia se estava ou não realizando algo na minha vida. Mas não podia negar o que ele dizia, sempre soube que poderia fazer muito além do que estava fazendo de verdade, sempre soube que poderia ter resultados incríveis, só não sabia como fazer isso; para ser mais sincero ainda, eu não passava de alguém perdido na vida.

Quando encontrava pessoas mais velhas, pensava comigo mesmo: Eu ainda sou novo demais, vou encontrar o caminho na hora certa. Mas acontece que a hora certa parecia não chegar nunca, mesmo com o tempo correndo de maneira incrivelmente acelerada. Tinha sonhos que gostaria de realizar, mas eles pareciam tão idiotas e egoístas que realmente preferia usar os sonhos dos outros para a minha vida. Talvez esse fosse o certo a fazer ali, poderia aprender sonhos melhores com aquele homem, afinal ele era bem-sucedido. Talvez se conseguisse descobrir seu segredo, poderia ter tanto sucesso quanto ele.

“Mas qual o melhor caminho a ser seguido então, para que eu possa aproveitar todo meu potencial e realizar mais?”, perguntei esperando ansiosamente que ele compartilhasse seu segredo. O homem levantou as sobrancelhas como se estivesse procurando uma resposta boa para me dar: “O melhor caminho é o seu

caminho!”. Na hora, pensei: Como o melhor caminho é o meu caminho? Eu estou nele agora e só estou me ferrando. Disse: “Mas, senhor, qual o segredo de conseguir tudo o que você conseguiu? Como você fez isso?”.

Nesse exato instante, me toquei que já havia ouvido histórias sobre aquele homem: ele era muito rico, tinha conseguido seu primeiro milhão de dólares aos 27 anos sem ter se formado na faculdade ou qualquer coisa do tipo. Tinha vindo de um dos bairros mais pobres do Brasil e trabalhado nos piores empregos possíveis, mas virou dono de empresas em diversos países e falava muitos idiomas. Ele era procurado por empresários, milionários, atletas, artistas e mais um monte de pessoas importantes e rodava o mundo ajudando os outros a renderem mais. Mas por que ele estava ali, falando comigo?

O homem se levantou, veio em minha direção e, conforme foi chegando mais perto, pude perceber algo que me deixou pasmo. Aquele homem era eu, pelo menos o que eu poderia vir a me tornar dali a alguns anos.

Tudo isso durou alguns poucos segundos do lado de fora no mundo real, mas dentro da minha mente foi uma verdadeira odisseia de vida. Encontrar meu “eu” bem-sucedido do futuro me deu base e me fez acreditar em algo que antes parecia impossível. E o que era apenas a imaginação de um jovem perdido na vida, dentro de uma fábrica, ficou marcado tão profundamente dentro de mim que me mudou por completo e se transformou em realidade. Dali alguns anos, não só consegui me tornar aquele homem que imaginei sentado atrás da mesa, como passei a ajudar todos os que procuram começar sua autorrevolução.

E o meu objetivo com este livro é poder compartilhar com você as principais técnicas e os novos pensamentos que fizeram total diferença nessa minha jornada. Para que você consiga atingir seus objetivos, mesmo se ainda não souber quais são, quero ajudar você a encontrar algo que esteja completamente alinhado com você e sua missão.

Iniciaremos hoje uma nova era na qual você encontrará muito mais sabor e beleza em tudo que faz, ressoando um novo sentido e

fazendo com que a sua maneira de ver e perceber o mundo seja totalmente diferente de antes. Eu proponho um novo caminho para o seu destino, no qual as decisões sobre a sua vida são tomadas por você, e não pela sociedade. E o melhor disso tudo é que, quando assumimos esse poder, podemos ter muito mais certeza de para onde estamos indo, podemos repetir isso quantas vezes quisermos e também ensinar os outros a terem o mesmo resultado. Proponho um novo capítulo na sua vida, proponho a revolução. Vamos mudar o mundo, começando por você, uma mudança de dentro para fora.





1

parte

EX- PLO- RA- DOR

Uma jornada em busca de si mesmo e de uma vida de mais liberdade, autonomia e independência. Está na hora de sair da conformidade e questionar as regras.

O ABISMO ENTRE OS PLANOS E A REALIZAÇÃO

capítulo

1

Saber fazer é o combustível da boa execução.

Não sei por onde começar

DEPOIS desse episódio, peguei meus sonhos e minhas vontades, coloquei-os nas malas junto com meus pertences e voltei para o Brasil. Decidi que realizaria o que antes era apenas uma vontade interna, mesmo que para isso tivesse que desafiar uma vida de hábitos e crenças limitantes. Na hora de colocar em prática, percebi, porém, que sequer tinha um plano traçado: a única coisa que tinha na cabeça era o destino baseado num delírio que havia tido no trabalho. Achei que precisava me preparar mais e fiz o que qualquer pessoa sensata faria: fui pedir conselhos a alguém mais experiente.

Meu pai sempre foi um cara incrível. Extremamente sociável, bem-humorados e muito determinado em tudo o que quis. Ele sempre teve vários amigos à sua volta com quem se divertia nas horas livres, enquanto no trabalho conseguia realizar tudo o que idealizava, sempre com muita disciplina. Se não fosse por alguns revezes da vida, teríamos sido uma família rica. No entanto, quando se nasce e passa a vida inteira num dos bairros mais pobres da cidade, as oportunidades que aparecem vêm um pouco mastigadas e gastas, então é como se houvesse um limite impedindo essa pessoa de alçar voos altos demais – pelo menos foi nisso que meu pai acreditou durante muito tempo –, e infelizmente acabou se tornando a realidade dele. Não sei dizer qual foi a última

vez que ele leu um livro ou assistiu a um filme, essas coisas realmente nunca atraíram a atenção dele, que sempre foi mais conectado a pessoas reais. Se meu pai quisesse saber algo de você, pegaria o carro e iria ao seu encontro para bater um papo cara a cara.

Ele estava feliz com meu retorno ao país e não economizaria conselhos e ajuda para que seu filho mais velho pudesse encontrar o caminho da tal felicidade.

“Pai, quero crescer na vida, empreender, ter sucesso.”

“Claro, filho, quanto de dinheiro você tem disponível para fazer isso?”

“Mais do que antes, menos do que eu gostaria.”

Ele olhou minha conta bancária que, pela primeira vez em muito tempo, tinha algum dinheiro.

“Isso custou a você quase um ano de trabalho numa fábrica, não foi?”

“Sim, e quase minha vida também.”

“Então invista esse dinheiro com muita sabedoria, faça algo diferente do que as pessoas normalmente fazem.”

Lá estava eu, com 20 e poucos anos, mas dessa vez com algum dinheiro no banco. Confesso que a euforia dos meus primeiros dias no Brasil só me fazia pensar em comprar um carro, sair para algumas festas e conseguir uma namorada. Eu sabia, porém, que aquilo não era sensato e de jeito nenhum queria voltar a trabalhar numa fábrica para ter de consertar erros financeiros. Goste ou não, saber usar o dinheiro faz total diferença em nossa vida. Isso é algo que infelizmente tive que aprender na prática em diversos momentos da minha vida. Dominar esse jogo muda tudo. Então, como eu só tinha uma jogada para determinar meu futuro, precisava ser certo nesse momento.

“O que posso fazer para que esse dinheiro se multiplique, pai?”

Ele olhou os números, olhou nos meus olhos e fez um pequeno aceno com a cabeça.

“Invista na sua educação. Se você compra um carro, tem que pagar imposto e combustível. Você não tem dinheiro suficiente para abrir um negócio, mesmo que muito pequeno. E mesmo se tivesse dinheiro suficiente, ainda não sabe nada sobre negócios. Invista primeiro em educação, vá aprender algo que lhe interesse e se dedique a isso!”

Fiquei com aquilo na cabeça. Eu sabia que tinha muitos planos na mente e que poderia mudar o mundo se tivesse a oportunidade certa à minha frente, mas, de verdade, não sabia quase nada sobre negócios, e aprender boas habilidades é de extrema importância na vida de alguém. Saber fazer é o combustível da boa execução. Se você pensar em tudo o que falhou até hoje, vai descobrir que bastava um conhecimento específico no momento certo e tudo teria sido muito melhor. Então, no dia seguinte, comecei a procurar cursos que tinham a ver com minha nova busca. Na semana seguinte, já estava fazendo uma imersão de sete dias na área de empreendedorismo, depois fiz outra sobre fluxo de caixa e gestão financeira. Assim foi pelos próximos meses. Descobri que existia um mundo incrível de cursos rápidos e acessíveis disponíveis, só precisava de um pouco de dinheiro e muito tempo para poder fazer todas essas coisas. Minha vida já estava mudando com o aprendizado que recebia. No entanto, só o aprendizado não era suficiente.

Muito potencial, mas medo de avançar

Após seis meses me dedicando a estudar tudo o que encontrei relacionado a empreendedorismo, percebi que minha capacidade

de execução tinha aumentado muito, ao mesmo tempo em que minhas dúvidas sobre o que fazer estavam me deixando com tanto medo que me sentia muito mais apavorado do que antes. Meus recursos financeiros já tinham diminuído consideravelmente, e todos os dias eu enfrentava por alguns instantes o medo de que o dinheiro acabaria. Tinha calafrios só de pensar em colocar meus pés em uma fábrica novamente, como se só existisse esse jeito de ganhar dinheiro no mundo. Por mais que eu soubesse que tinha inúmeras possibilidades, o medo me tirava o chão sempre que esses pensamentos vinham à tona. Era como se meu sonho de fazer algo maior diminuísse cada vez que a conta bancária recuava um número ou uma vírgula.

Eu dizia a mim mesmo: “Você consegue fazer o que você quiser”, e isso me fazia sentir melhor por alguns instantes. Entretanto, quando me distraía, era apanhado novamente pelos pensamentos de escassez. Além disso, uma das coisas mais difíceis que enfrentei foi o fato de não conseguir encontrar ninguém que estivesse na mesma jornada que eu: de querer fazer algo grande, só não saber o quê. Sentia-me sozinho e às vezes totalmente maluco.

A essa altura, eu já tinha feito quase 20 cursos na área de empreendedorismo, recebido muitos diplomas e lido apostilas de todos os tamanhos que você pode imaginar, tinha feito novos colegas e até alguns bons amigos pelo caminho, conseguido diversos aprendizados e boas ideias, mas quando alguém me perguntava o que eu iria fazer, eu continuava sem ter a menor noção.

Lembrei de algo que já tinha ouvido várias vezes na vida: “Sam, você é um cara de muito potencial”. Passei dias pensando nisso. Por um lado, era algo bom, afinal, eu tinha muito potencial, poderia fazer muitas coisas no mundo. No entanto, pensando melhor, sabia que alguém de potencial é uma pessoa que poderia fazer muito, mas ainda sem nenhuma conquista almejada. Pesquisando a palavra, descobri que potencial significa potência virtual, algo que poderia ter sido, mas que não foi efetivo, não aconteceu.

Eu era uma pessoa assim. Cheia de planos, ideias, vontades e

capacidades, mas que não estava realizando absolutamente nada. Ainda tinha algum dinheiro que me restava e que poderia me garantir por mais alguns meses, mas e depois que passasse esse tempo, não teria mais nada? Minha conta bancária era como uma bomba-relógio: a cada segundo ela ficava mais perto de explodir! Ou eu começava a produzir de verdade e, assim, ganhar dinheiro ou teria de voltar para a fábrica no Japão e mais uma vez visitar todos os meus pesadelos.

Resolvi agir. Em um dos cursos que tinha feito, conheci um casal que era extremamente bem-sucedido, vendiam sorvetes em quiosques de shoppings e supermercados. Inspirado nisso, resolvi colocar uma ideia em prática: no Japão, eu tinha visto algumas lojas vendendo espetos de morangos que eram mergulhados em uma cascata de chocolate, e, na época, aquilo me encantou muito. Eu tinha tirado fotos e pensado a respeito. Pesquisei em algumas lojas que vendiam produtos para restaurantes e encontrei uma maneira de construir algo parecido. Fui para casa e comecei a construir meu próprio negócio. Testei diversas combinações até chegar à receita ideal do chocolate, que tinha o melhor sabor e não ficava pingando depois de cair sobre as frutas no palito. Tirei fotos bem bonitas dos espetinhos usando uma grande folha branca de papel como fundo, enquanto minha mãe jogava um fio de chocolate por cima. Depois de quase um mês de preparação, estava pronto meu primeiro empreendimento: uma banca de morango com chocolate.

Meu tio tinha uma loja pequena de doces em uma rua movimentada no centro da cidade, que ficava ao lado do maior hospital da região. Ao lado da porta de entrada, havia um espaço de mais ou menos um metro quadrado que era desperdiçado ao ser ocupado por uma geladeira de picolés. Convenci meu tio a empurrar a geladeira um pouco para dentro e transformar aquele pequeno espaço em mais uma fonte de renda para seu negócio. Tudo bem que eu provavelmente estava pagando o aluguel mais caro por metro quadrado da história, mas teria ali acesso a um ponto de luz para a cascata de chocolate funcionar e para a geladeira estocar os morangos no espeto. Na prática, minha banca

ficava praticamente na calçada, a única diferença é que, quando o fiscal passava, eu podia puxar meu pequeno balcão e ficar dentro da área da loja.

Como qualquer outro negócio, tinha risco, mas o investimento inicial era tão pequeno que achei que valia a pena. Nunca tinha visto nada como aquilo no Brasil, uma cachoeira de chocolate rodando dentro de um vidro protegido, com espetos de morango com chocolate sendo produzidos na frente do cliente. Uma verdadeira tentação aos olhos de quem passasse pela rua. Para somar, o slogan “Você merece” com a foto do banner que ficava em cima do balcão e criavam o clima perfeito para a pessoa ficar com água na boca ao passar por ali.

Nos primeiros dias, as pessoas tinham que descobrir o que era aquilo. Muita gente olhava desconfiada, mas logo oferecia um pedaço de morango cortado com o chocolate para que degustassem e a maioria já se tornava cliente.

O negócio mostrou-se muito bom. Após algumas semanas, já tinha filas de pessoas nos horários de pico, e em algumas horas de trabalho eu conseguia vender todos os espetos. Se o movimento do dia era mais devagar, ficava até a hora que fosse para poder atingir minha meta. Nunca levava um espeto de morango sequer de volta para casa. De tão bonito que ficou o balcão, me perguntavam sempre se aquilo era uma franquia ou alguma rede. Isso me dava orgulho e muitas ideias. Quem sabe um grande negócio não estava por nascer ali? De maneira rápida e com pouco dinheiro investido, vendendo espetinhos na rua, estava conseguindo fazer o mesmo dinheiro que ganhava trabalhando feito um maluco na fábrica no Japão. Foi um grande sucesso, essa experiência me ensinou muito e me trouxe uma sensação de liberdade incrível. Descobri que poderia me virar em qualquer lugar, executando alguma ideia mirabolante.

Mas eu estava feliz? Definitivamente, não.

Acordava muito cedo para produzir os morangos, depois tinha que carregar as caixas comigo no ônibus e no metrô até chegar ao meu “empreendimento”. Lá, eu passava oito horas vendendo e atendendo aos clientes – essa parte era de longe a que eu mais

gostava. No entanto, após terminar de vender tudo, tinha de limpar a máquina e deixar tudo organizado para o dia seguinte. Ia até o mercado municipal no centro da cidade comprar mais morangos e levava tudo para casa para produzir mais espetinhos. Acordava antes do sol nascer e quando terminava de trabalhar já era muito tarde. Depois de poucos meses nessa rotina, percebi que estava fazendo exatamente a mesma coisa que fazia na fábrica. Havia me tornado um operário, mas em vez de fazer carros, fazia morangos com chocolate em troca de dinheiro.

Você imagina um plano para sua vida e, quando percebe que o idealizado deixou de fazer sentido ou que não é suficiente para seus desejos, um abismo se abre e os questionamentos não param, tudo se transforma em dúvida.



Meu tio, vendo que o negócio era muito efetivo e que vendia bem, se ofereceu para comprar meu pequeno empreendimento. Ensinei a receita e todos os pequenos detalhes que aprendi nos últimos meses. Vendi para ele com um excelente lucro. Foi um ótimo negócio para todos.

Saí dessa empreitada com mais recursos financeiros do que comecei e com um aprendizado muito importante: descobri que estava em busca de algo que não só me desse dinheiro, mas que também me desse prazer no dia a dia e trouxesse satisfação. E por mais que adorasse comer morangos com chocolate e conversar com os clientes ao longo do dia, precisava de algo mais. Isso pode não fazer uma diferença tão grande para um dia único de trabalho, mas ao longo das semanas, dos meses e dos anos, muda totalmente a qualidade de nossa vida, pois, quando enxergamos

propósito naquilo que fazemos, a motivação para seguir adiante é muito maior.

Sei que, assim como eu, milhares de pessoas enfrentam crises como as que vivi. Você imagina um plano para sua vida e, quando percebe que o idealizado deixou de fazer sentido ou que não é suficiente para seus desejos, um abismo se abre e os questionamentos não param, tudo se transforma em dúvida. Em meio às pressões, aos pensamentos sabotadores e ao medo, você precisa tomar uma decisão, e quanto mais adiar, mais esmagadora se torna a sua angústia.

Você vai continuar infeliz, sofrendo por tudo aquilo que poderia ter sido ou tomará a atitude necessária para virar a chave e revolucionar sua vida? Dizem que quando fazemos escolhas conscientes em busca de algo maior e deixamos de lado todo e qualquer pensamento de escassez, o mundo conspira a nosso favor. Não só descobri que isso era verdade, como pude ter minha vida transformada totalmente em algumas poucas semanas, depois de ter vendido meu negócio para ir atrás de algo maior. Começou aí um novo capítulo da minha revolução.

**Quando fazemos escolhas conscientes em
busca de algo maior e deixamos de lado
todo e qualquer pensamento de escassez,
o mundo **conspira a nosso favor.****

O DESPERTAR DA REVOLUÇÃO

CAPÍTULO

2

Não é possível mudar seus resultados sem uma mudança real e definitiva.

DENTRE as boas amizades que pude cultivar durante os cursos que fiz, duas fizeram muita diferença na minha vida. Não só por serem pessoas incríveis e por eu ter tido o privilégio de poder passar excelentes momentos com elas, mas também por terem mudado minha vida de maneira direta e indireta.

O primeiro amigo que fez isso por mim foi o dono dos quiosques de sorvete. Ele e sua esposa me inspiraram a começar um negócio de comida, mesmo sem nenhum tipo de experiência naquela área. Ele tornou-se um mentor, tanto que, após vender meu negócio de morangos com chocolate, nos encontramos para poder colocar o papo em dia e pensar em qual seria meu próximo passo. Tínhamos combinado de almoçar juntos quando ele quis me fazer uma surpresa. Entrei em seu carro e depois de alguns minutos paramos em frente a uma loja. Desci curioso para saber o que era, e de repente estava dentro de uma das lojas mais incríveis que já tinha entrado na minha vida. Lá, era possível pilotar aeromodelos, mais especificamente aviões de controle remoto. Eram grandes, os maiores tinham quase o tamanho de um carro, enquanto alguns custavam o mesmo valor de um. “Sam, lembro de você me dizendo que um de seus sonhos de infância era ter um helicóptero de controle remoto, por isso trouxe você aqui”. Realmente, eu tinha dito isso a ele algum tempo atrás, durante o intervalo de um curso que fizemos juntos. “Agora que você vendeu seu negócio, pode enfim comprar um helicóptero”.

Meu amigo era um cliente VIP da loja, tanto que o vendedor logo colocou uma réplica do aeromodelo em cima de uma mesa enorme e começou a me explicar como funcionava. Era realmente muito divertido, mas custava quase três meses de trabalho.

“Sam, você compra um helicóptero desses e sua vida vai mudar, vai ser o melhor investimento que você já fez. Garanto.”

Não posso culpar meu amigo, pois no fundo eu acredito que ele só queria alguém para poder voar com ele aos finais de semana, mas assim que me imaginei comprando um brinquedo tão caro como aquele, veio também a voz de meu pai dizendo: “Invista em educação”.

Fui para casa aquele dia com um misto de orgulho, por ter resistido à tentação de comprar algo que queria, mesmo com dinheiro suficiente na conta, e de dúvida, pois não sabia o que deveria fazer agora. Fiz todos os cursos de empreendedorismo que encontrei, mas ainda não tinha conseguido colocar as coisas em prática como eu queria. Mesmo que a barraca de morangos com chocolate tenha dado certo, não conseguia me imaginar vivendo daquela maneira.

Na vida, temos diversos tipos de mentores ao longo do tempo. Alguns que levam anos para exercer esse papel, outros que mal aparecem e conseguem mudar tudo com uma única frase.

Independentemente desta sensação, o legado desta primeira amizade foi a coragem para arriscar quando me visse diante de uma oportunidade real e a firmeza em relação às minhas decisões. Agora, eu precisava de ajuda para enxergar outras oportunidades.

E é aí que entra em cena a segunda amizade que teve um papel fundamental nos rumos que tomaria. Na vida, temos diversos tipos de mentores ao longo do tempo: alguns que levam anos para

exercer esse papel, outros que mal aparecem e conseguem mudar tudo com uma única frase. Foi este o caso da Cris. Ela foi minha colega de turma em um dos cursos que fiz e nos tornamos amigos quando descobrimos que morávamos no mesmo prédio. A partir de então, todos os dias, após a aula, íamos batendo papo até chegar ao nosso prédio.

Cris tinha um perfil diferente de todos os outros alunos, ela era mais velha e muito bem-sucedida. Passou boa parte da vida investindo em imóveis, e depois de muitos anos fazendo isso tinha uma liberdade financeira que a possibilitava fazer o que mais gostava: aprender coisas novas. E para minha sorte era nisso que ela dedicava boa parte de seu tempo livre.

Certo dia, eu tinha acordado cedo para caminhar no parque e pensar em qual seria minha nova empreitada. Se começava outro negócio ou se deveria estudar algo novo. Sentia-me novamente com a sensação de muito potencial e pouca realização. Quando estava entrando no prédio, avistei a Cris e começamos a conversar.

Após contar minha aventura com os morangos e do momento de indecisão que estava vivendo, ela me deu um dos melhores conselhos que já recebi na vida. Pensando em termos de números, se fosse pagá-la pelo valor justo daquele encontro, ficaria em débito por toda a eternidade.

Ela me disse: “Você já ouviu falar de PNL?”.

Quando meu pai me disse que a educação era um ativo que permitiria mudar minha vida, confesso que pensei em faculdade e cursos de áreas técnicas ligadas ao empreendedorismo e aos negócios. No entanto, nunca tinha pensado em estudar algo relacionado ao funcionamento do meu cérebro e de como eu penso e faço as coisas. Quando a Cris comentou sobre a PNL (Programação Neurolinguística), mergulhei no tempo e lembrei de quando eu tinha 12 anos e meu pai fazia um curso que usava técnicas de PNL. De tão empolgado, ele me levou para participar da turma seguinte, o que contribuiu muito no meu desenvolvimento da adolescência para a vida adulta. Contudo, isso tinha ficado lá no passado e, de alguma maneira, nunca mais tinha voltado aos meus pensamentos.

Fiquei tão empolgado com a dica da Cris que fui pesquisar e por sorte me deparei com um curso que começava logo na semana seguinte – era perfeito e mal sabia que seria exatamente o que precisava. Fui participar sem saber o que esperar ou o que encontraria lá por meio dessa experiência. Mas posso dizer que fui uma pessoa e voltei outra completamente diferente. Quando uma semana tem a capacidade de mudar sua vida, de refazer tudo o que você pensava que sabia sobre o mundo e despertá-lo para um novo olhar sobre tudo que você vive, então sabe que aquele definitivamente é um bom movimento a ser feito.

Não foi só o fato de eu conseguir tirar da minha cabeça problemas que já vinham me prejudicando há anos. Não foi o principal benefício poder eliminar toda a timidez que me impedia de falar com as pessoas que eu tinha vontade. Não foi nem mesmo o fato de eu aprender a tirar fobias e até alergias dos meus colegas. O que mais me deixou fascinado foi descobrir um campo novo que antes eu nem mesmo sabia que existia, o do autodesenvolvimento. Apaixonei-me tanto pelo assunto que resolvi mergulhar de vez nesse mundo. Li todos os livros que pude comprar sobre a área, depois disso fiz o segundo curso, o terceiro etc. Após alguns meses já tinha feito a graduação máxima em PNL e já era um professor novato na área.

**De tanto procurar, acabei encontrando a resposta
que buscava dentro de mim mesmo.**

Comecei a oferecer sessões grátis a alguns amigos e colegas e, depois de ganhar mais confiança, passei a cobrar por isso. Não satisfeito, fui estudar tudo o que encontrei na área de hipnose; de constelações estruturais, sistêmicas, familiares; coaching; cinesiologia e muito mais. Ao longo dos anos que vieram, formei-

me em todos os cursos que estavam relacionados ao desenvolvimento pessoal, estudei em cinco línguas diferentes viajando por quatro continentes para poder acessar esses conhecimentos. Investi todo o dinheiro que ganhei no Japão e com os morangos para aprender. Quando o dinheiro que tinha inicialmente chegou ao fim, já estava ganhando o suficiente com atendimentos pessoais, palestras e cursos de curta duração.

Foi de longe a melhor coisa que já tinha feito até então. Aprendi a mudar minha vida com propósito, escolhendo em qual direção queria caminhar. E do mesmo jeito que fiz isso comigo, aprendi a ajudar os outros a mudarem as próprias histórias e atingirem o que sonhavam para si, gerando uma onda de mudança positiva e fazendo com que as pessoas em seu entorno também pudessem evoluir. Só de pensar que tudo isso começou porque eu não queria sair de casa para trabalhar apenas por dinheiro, que queria algo a mais, a alegria que me invade é indescritível. De tanto procurar, acabei encontrando a resposta que buscava dentro de mim mesmo. As técnicas ajudaram no processo, mas hoje, com mais de uma década dedicando-me fervorosamente a esse processo de crescimento, sei que o que mais influenciou nisso tudo foi minha inquietude, quase uma vontade faminta de fazer algo a mais, revoltando-me contra o caminho antigo e dando início a uma busca quase sem-fim para uma nova maneira de enxergar e viver a vida.

Não é possível mudar seus resultados sem uma mudança real e definitiva. Nos próximos capítulos, vamos desbravar juntos este novo caminho entendendo como assumir as decisões mais importantes para você:

1

A PRIMEIRA decisão que você precisa tomar hoje é a de revolucionar a sua vida.

2 **CONTROLAR** a própria mente, entendendo como ela funciona, por que ficamos presos a padrões negativos e quais são as estratégias mentais para se manter no foco certo.

3 **EQUILIBRAR** as quatro principais áreas da sua vida (saúde/energia, trabalho/profissão, finanças e relacionamentos) para experiências e resultados extraordinários.

4 **FORTALECER** a autoconfiança e blindar-se contra o medo e a insegurança.

5 **CRIAR** suas próprias leis e fazer o que quiser da sua vida.

O QUE DETERMINA NOSSO COMPOR- TAMENTO?

CAPÍTULO

3

Revolução só começa se existir uma insatisfação.

IMAGINE que temos dois computadores exatamente iguais. Todas as peças físicas das duas máquinas são idênticas. Em uma delas eu instalo um software que foi desenhado e desenvolvido pelos melhores programadores do mundo, que permite usar o máximo da potência disponível daquele hardware. Na outra máquina, o programa escolhido, no entanto, é um que está em fase de testes, feito por um aprendiz que pela primeira vez se aventurou no mundo da criação de sistemas e que, por conta disso, ainda deixou passar muitas falhas.

Como você consegue imaginar, não adianta as duas máquinas serem exatamente iguais em termos físicos, a diferença no software instalado vai fazer com que uma máquina funcione plenamente enquanto a outra tenha diversos problemas. Tudo está definido na programação dos softwares.

Agora imagine que temos duas pessoas providas das mesmas capacidades motoras e intelectuais, mas com resultados opostos a serem analisados. Uma delas é extremamente bem-sucedida, enquanto a outra enfrentou diversos fracassos e nunca conseguiu atingir o que queria. Numa primeira análise, podemos não entender o que justificou que elas tivessem resultados tão distintos: tiveram acesso a oportunidades semelhantes, não possuem nenhuma condição física limitadora... Então, se pararmos para analisar, podemos concluir que o hardware das duas é exatamente igual, afinal, biologicamente todos os seres humanos são formados pela mesma estrutura: células. Não existe, por exemplo, um médico que só saiba tratar pessoas que nasceram num período ou numa região

específica. Por mais que cada indivíduo tenha suas particularidades: cor, altura, peso, mutações ou doenças etc., o sistema é sempre proporcional e funciona no mesmo padrão. Por conta disso, não podemos dizer: “Ele só é bem-sucedido porque o coração dele é maior” ou “Se eu tivesse um cérebro do mesmo tamanho que o dele, também conseguiria”.

Então, se a diferença entre a pessoa bem-sucedida e a que obteve resultados ruins não é fisiológica, podemos afirmar com certeza que a diferença entre elas está no software que cada uma roda dentro de sua “máquina”, ou seja, no estado de sua mente. Logo, se você quiser ser alguém de sucesso, só precisa de um bom sistema rodando em seus pensamentos.

No caso dos computadores, resolver o problema de software é simples, basta copiar o programa que funciona de modo mais eficiente e instalá-lo na outra máquina para que ambas operem com a mesma capacidade. Será que com pessoas é possível replicar essa lógica? Você consegue imaginar como seria poder copiar um “programa” de alguém que é muito bem-sucedido em uma área da vida e instalar em você essa forma de processar as informações? Essas ideias me fizeram mergulhar em busca de pessoas que tinham grandes realizações em sua vida. Indivíduos que escolhiam fazer algo e conseguiam realizá-lo, por mais que pudesse parecer impossível e improvável à primeira vista.

Afinal, pense comigo, todo mundo quer ter uma vida melhor. Alcançar seus sonhos, seja lá quais forem. Ter sucesso, autoestima elevada, boa saúde e construir algo na vida do qual possa se orgulhar no futuro. Mas então, por que só algumas pessoas conseguem tudo isso enquanto a maioria está presa na infelicidade e na insatisfação?

Passei anos estudando isso a fundo e entrevistei centenas de pessoas com as mais diferentes histórias. Algumas tinham tudo para dar certo, mas por conta do software ruim perderam a esperança e obtiveram resultados totalmente diferentes do que esperavam. Outras tinham tudo para fracassar, mas com seu programa mental conseguiram alcançar sonhos que antes despertavam apenas risadas e incredulidade. Descobri e

identifiquei uma série de padrões, comportamentos e crenças que organizei e depois instalei em meus pensamentos, fazendo com que minha vida e meus resultados mudassem radicalmente. E o mesmo quero oferecer a você a possibilidade de se reprogramar e instalar estratégias mentais que o aproximem da realização.

Se você quiser ser alguém de sucesso, só precisa de um bom sistema rodando em seus pensamentos.

Para instalar esse novo upgrade de estratégias na sua mente, não basta ler os próximos capítulos com ânimo e determinação – é importante que você faça as tarefas e se comprometa a executá-las com o máximo afinho possível, porque é executando que você vai “colar” essa nova programação dentro da sua vida.

“Copie” aprendendo e prestando atenção, “cole” executando e transformando o aprendizado em um comportamento real. O nível de comprometimento de uma pessoa pode ser diretamente medido por quanto ela executa daquilo que é proposto pelas tarefas que encontrará a seguir. E nem preciso dizer que o sucesso não vem daquele que fica só na teoria, mas sim de quem a coloca em prática e faz o que tem que fazer. Comprometa-se consigo mesmo e com a realização e você vai estar se comprometendo com um novo mundo de resultados para a sua vida.

As regras sociais invisíveis

Como seria o mundo se estivéssemos completamente sozinhos? Sem alguém para amar ou odiar, alguém para contar e ouvir histórias. Seria horrível com toda a certeza.

Somos todos seres sociais. Isso significa que desde os primórdios do Homo sapiens passamos a vida em grupo. Duvido, inclusive, que você já tenha passado mais do que dez ou vinte dias da sua vida sem ter visto ou interagido com outra pessoa, pessoal, virtualmente ou mesmo pela televisão. Difícil, não? Isso porque sem a sociedade nossa vida fica bem mais complicada e praticamente sem sentido.

Essa interdependência permitiu que o ser humano se tornasse a espécie mais adaptável do planeta, capaz de realizar tudo aquilo que imagina. Temos humanos em todas as partes do mundo, vivendo em diferentes climas, com recursos e tecnologias para transitar em cima ou embaixo da água, dentro e fora da estratosfera. Construindo coisas gigantescas, explorando os limites do corpo, da mente e da alma. No entanto, isso só foi possível por causa da nossa força de grupo. Na história da evolução, o Homo sapiens teve um grande adversário nos tempos antigos, o Homo neanderthalensis. Eles eram hominídeos com estruturas muito próximas à nossa, porém eram mais fortes e mais musculosos. E um dos principais motivos que fez com que o Homo sapiens se sobressaísse aos Homo neanderthalensis foi sua capacidade de conviver em grupos maiores. Os neandertais viviam em grupos com algumas dezenas de indivíduos, enquanto os Homo sapiens conseguiam viver em grupos gigantescos.¹ Pense em um prédio com centenas de apartamentos. Por mais que às vezes tenham alguns desentendimentos, todos conseguem continuar vivendo ali. Pense em uma cidade com centenas de milhares de habitantes. Todos falando as mesmas línguas, dando os mesmos nomes aos mesmos objetos. Esses grupos muito maiores permitiram que nossa espécie sobrevivesse, mesmo sendo mais fraca que os neandertais e outros animais. Tudo isso era possível basicamente por conta da capacidade de criação e manutenção de crenças e regras que serviam para que aquela sociedade fizesse sentido. Como leis, religiões, condutas de comportamento etc.

Mas essa mesma força de grupo que fez e faz com que nos tornemos tão fortes também nos obriga a nos adaptarmos ao

nosso redor. Por isso, instintivamente, nossos sonhos pessoais são muitas vezes deixados de lado para um bem comum ser atingido, mesmo que faça ou não sentido individualmente. É comum, inclusive, que transformemos objetivos ex-ternos em nossas metas também. Como um garoto que vive cercado por uma realidade específica dificilmente vai almejar algo fora daquilo. Se, por exemplo, seu pai sempre jogou futebol, e ele conviveu com isso durante toda a sua infância, a chance de querer se tornar um jogador profissional acaba sendo muito maior do que a possibilidade de querer seguir outra carreira. Quando nos damos conta, fomos moldados por nosso meio social e perdemos o senso de identidade individual.

Existem regras que são essenciais para que possamos viver em harmonia, limites que estabelecem os direitos e os deveres de cada membro da sociedade. Para assegurar o cumprimento desses limites e dessas obrigações, temos as leis, os documentos públicos que regem a população. Essas leis são claras, acessíveis, qualquer pessoa pode consultá-las. Teoricamente, são os recursos que asseguram o exercício da nossa liberdade. Não são essas leis que impedem as pessoas de viverem todo seu potencial, mas sim as regras invisíveis do mundo, aquilo que, embora não esteja necessariamente escrito em algum lugar, molda nossa vida dia após dia. E por mais que queiramos sair desse padrão, existe um processo de milhões de anos de evolução no qual fomos condicionados a seguir. As regras invisíveis são um inimigo perigosíssimo, pois muitas vezes nem mesmo percebemos que estão ali. Mas influenciam nossas decisões, nossos sonhos e tudo o que fazemos no dia a dia.

Que regras são essas?

São os tabus, as expectativas, os modelos sociais que devemos atender a fim de nos sentirmos parte de um grupo, seja familiar, profissional, entre amigos, classe social etc.

É fácil perceber essas regras entrando em prática. Repetimos o que as pessoas do nosso meio fazem para não nos sentirmos excluídos. Desde o modo de falar, vestir-se, comportar-se até questões como religião, posicionamento político, objetivos. Já

foram feitos inúmeros experimentos sobre isso com macacos e humanos, e o resultado é sempre o mesmo: o indivíduo segue a regra social, independentemente de estar ou não sendo pressionado para tal. Tudo porque foi assim que aprendemos a agir em determinado momento e seguimos repetindo o padrão.

Existe um experimento famoso que mostra várias pessoas colocadas em uma sala que combinam determinado comportamento a partir de um estímulo, por exemplo, uma sala de espera onde, toda vez que a campainha toca, as pessoas se levantam. Aos poucos, vão sendo inseridas pessoas que não sabem do combinado, mas que, ao ver o grupo que já estava presente agindo de certa maneira, começam a copiá-lo. Inicialmente parece absurdo, elas não entendem o motivo daquele comportamento. Sentem-se intimidadas pela força do grupo. Entretanto, o incômodo só existe no início, logo o movimento se torna tão natural que ninguém considera estranho. A nova regra social é estabelecida.

Decidi recriar esse experimento na prática em meu instituto, queria vê-lo acontecendo diante dos meus olhos. Pegamos um grupo de participantes e os colocamos sentados na sala de espera. Combinamos que toda vez que a campainha tocasse, todos deveriam se levantar e depois se sentar, como se fosse a coisa mais comum do mundo. Com isso organizado, trouxemos um participante que não sabia absolutamente nada a respeito do que tínhamos planejado. Quando a campainha tocou, todos se levantaram e depois se sentaram conforme o combinado. O último participante a chegar ficou perdido, não entendia o que estava acontecendo, mas se sentiu mal por ter sido o único a não participar do acontecimento. Dois minutos depois, tocamos a campainha novamente, e dessa vez o novo participante, seguindo o exemplo de todos, também se levantou.

O nível de comprometimento de uma pessoa pode ser diretamente medido por quanto ela executa daquilo que é proposto pelas tarefas que encontrará a seguir.

Repetimos esse processo mais umas quatro ou cinco vezes e então começamos a retirar um a um os participantes iniciais da sala, até sobrar no ambiente somente o que tinha chegado por último. Quando a campainha tocou, mesmo estando sozinho na sala e sem saber absolutamente nada sobre o motivo daquilo, ele se levantou. Estava repetindo o padrão do grupo, mesmo sem nenhuma das pessoas iniciais presentes no ambiente.

Continuamos o experimento e começamos a trazer outras pessoas desavisadas para a sala. Uma a uma fomos colocando no espaço e tocando a campainha. Elas ficavam sem graça por conta do outro estar realizando o comportamento. Mas, no segundo ou no terceiro toque já tinham aderido ao novo hábito. O que começou com um único indivíduo fazendo um movimento totalmente sem sentido de repente se tornou uma norma social para todos os que chegavam ao ambiente. Após algum tempo, bastava a campainha tocar e 100% do grupo se levantava. Estavam se comportando exatamente conforme o grupo inicial, com a diferença de que não faziam ideia do porquê se comportavam daquele jeito.

Isso é chamado de **CONFORMIDADE SOCIAL**. Nosso comportamento é moldado pelo grupo ao nosso redor; caso nossas ações não sejam con-dizentes com nosso entorno, temos a sensação de sermos excluídos do grupo, a não ser que nos comportemos da mesma maneira. É isso, por exemplo, que explica a moda. Algo novo chega ao mercado e logo todos estão usando as novas roupas ou os novos acessórios. Não importa se antes era considerado feio ou

estranho, a partir do momento que grande parte de um público adere, se alguém não segue essa tendência, logo é visto como “fora da moda”.

Qual o problema nisso? Muitos de nossos comportamentos podem ser frutos apenas da conformidade social em vez de serem ações alinhadas ao que queremos de verdade. E deixar que isso continue em sua vida é um grande problema, pois vai fazer com que você obtenha o mesmo resultado que os outros também obtiveram antes de você. Pior ainda, existe uma grande chance de a sua individualidade deixar de existir, e de repente seus sonhos e seus objetivos não serem mais seus de verdade, e sim apenas

lugares-comuns que você passou a adotar para ser inconscientemente aceito por seu grupo.

E a conformidade social não se aplica apenas ao âmbito pessoal, mas também no mundo dos negócios. Por exemplo, o planeta passou milhares de anos sem ter uma única cafeteria, até que um dia surgiu a primeira, e logo esse tipo de estabelecimento foi se multiplicando de maneira exponencial. Quando nos demos conta, tínhamos grandes redes de diversas cafeterias por todos os lugares do mundo. Outros movimentos menos duradouros aconteceram também, como as lojas de sorvete de iogurte. Foi uma febre mundial, mas depois de alguns poucos verões praticamente deixaram de existir. O que leva alguém a querer abrir um negócio que é exatamente igual a outro que já existe? Conformidade social. Ver que alguém teve sucesso com um negócio automaticamente causa o tipo de pensamento generalizado de que, se fizer o mesmo movimento, obterá o mesmo resultado.

Nas metas pessoais, acontece exatamente o mesmo movimento. É só parar para pensar no famigerado “sonho americano” que foi levado a conhecimento público na época de ouro dos Estados Unidos. Por causa dele, todos os cidadãos norte-americanos começaram a sonhar com sua casa de cerca branca, seu carro novo, seus eletrodomésticos e uma família perfeita. Mesmo as pessoas que nunca tiveram vontade de se casar e ter

filhos de repente estavam sonhando com isso, simplesmente porque era aceito por todos os lados da sociedade.

Um grande amigo meu, que não era norte-americano, caiu muito bem em uma conformidade social do tipo, passou anos da vida em uma mentira, e sentindo-se totalmente frustrado por conta disso. Ele tinha o emprego dos sonhos de muitos, era engenheiro-chefe de uma das grandes montadoras de carro da Alemanha. Sua mãe sentia orgulho ao contar para todas as amigas sobre seu filho. Tinha uma esposa linda com quem todos se encantavam, um apartamento maravilhoso num dos bairros mais elegantes da cidade e dirigia sempre um carro de luxo novinho, que era cedido pela empresa. Ele tinha tudo o que qualquer um poderia querer, porém, revelou-me que sua vida era extremamente triste. O momento mais feliz de seu dia era quando ia dormir e podia sonhar, enquanto o momento mais triste era quando acordava e percebia que ainda vivia aquela realidade. Como isso era possível? Mesmo tendo tudo que todos valorizavam socialmente, sua vida não lhe trazia prazer de verdade. Pois o que ele vivia era o sonho de todo mundo, menos o dele.

Como tudo mudou? Ele resolveu se conhecer de verdade. Começou a se questionar por que fazia as coisas daquela maneira. Pouco tempo depois, tomou coragem e resolveu terminar o casamento, assumiu publicamente que era homossexual e que só tinha se casado com sua amiga pois assim conseguiria o emprego que todos tanto almejavam. De repente, sua profissão não fazia mais sentido e não combinava com o que ele realmente queria. Resolveu recomeçar. Mudou de carreira e tornou-se terapeuta. Sua mãe levou bastante tempo para entender todas essas mudanças, afastou-se, evitava falar dele, até que aos poucos trouxe-o de volta para sua vida. Suas entradas financeiras mensais demoraram anos para poder se assemelhar ao que ganhava anteriormente na multinacional, mas toda vez que eu o encontrava, podia notar, na minha frente, uma pessoa inteira. Ele estava ali de verdade, sorrindo para a vida, pois tinha aceitado ser quem ele realmente era e o que realmente queria fazer.

Eu não digo que você precise começar a desafiar todo o seu

mundo para descobrir se sua vida é realmente sua ou se a escolheram por você. Quero que simplesmente comece a tornar consciente para si mesmo quanto você está feliz com a vida que vive hoje. Afinal, uma evolução só começa se existir uma insatisfação. Uma revolução, porém, necessita ter como combustível uma revolta. Uma busca muito maior, insaciável, por algo que faça mais sentido e esteja alinhado com aquilo que sente e deseja para sua vida.

O primeiro passo é começar a checar, de 0 a 10, quão satisfeito você está com tudo à sua volta. Encontrar conformidades sociais embutidas em sua vida é uma grande consciência para você passar a ser quem é de verdade, e assim encontrar as próprias vontades e desejos.

MOMENTO DE PRÁTICA

De 0 a 10, sendo 0 totalmente insatisfeito e 10 totalmente satisfeito, como você se sente hoje em relação a:



¹ HARARI, Yuval Noah. Sapiens: uma breve história da humanidade. Porto Alegre: L&PM, 2015.

TEORIA VERSUS PRÁTICA

CAPÍTULO

4

**Existe uma diferença muito grande entre o saber e o
fazer.**

INCONTÁVEIS vezes durante meus seminários e atendimentos, ouvi a queixa: “Sei tudo na teoria, mas, na hora de colocar em prática, não consigo”. Normal. Afinal, existe uma diferença muito grande entre o saber e o fazer. Podemos pegar como exemplo algo como ficar rico. Teoricamente, é muito simples ganhar dinheiro, a pessoa só precisa ganhar mais do que gasta e investir de forma correta. Quando os investimentos gerarem de maneira passiva mais dinheiro do que a pessoa precisa para cobrir seus custos mensais, ela está financeiramente livre, e eu a considero uma pessoa rica. Teoricamente é só isso. Porém, nós sabemos que tornar isso realidade não é nada fácil. Nem sempre é fácil ganhar mais, e muitas vezes quando conseguimos um valor maior, é muito fácil cair em tentação e acabar comprando algo que custa mais caro. Às vezes pode acontecer de a pessoa fazer tudo certinho, mas de última hora surgir uma emergência e ela ficar sem o dinheiro. Pode acontecer de tudo. E a verdade é que, no fim das contas, a ação é sempre mais complexa do que a teoria pura, simplesmente pelo fato de que, quando confrontamos a teoria com a realidade, surge um número de variáveis muito maior do que poderíamos imaginar quando estávamos só no planejamento.

É quase impossível prever todos os elementos surpresas que vão surgir numa nova empreitada. Por conta disso, a teoria, por mais bela que seja, é apenas um plano que, provavelmente,

passará por mudanças e adaptações durante sua execução para que possa gerar resultados na vida real.

E onde costumamos errar? Quando a realidade não bate com o plano que tínhamos em mente, quando nossas imagens mentais são muito diferentes daquilo que vemos no mundo físico. Seja num projeto que está prestes a se iniciar ou em algo que já está acontecendo, dificilmente aquilo que você previu será exatamente igual quando exposto à realidade. Como mudar isso? Você precisa de **AÇÃO** e **REAÇÃO**.

Não tem como aprender a nadar lendo um livro. Por mais que o passo a passo seja muito bem escrito e lhe dê todos os conceitos necessários para fazê-lo, só quando você entrar na água e sentir a sensação do seu corpo boiando, seus braços se movendo e sua respiração fluindo no intervalo certo, é que vai ter certeza de que aprendeu a nadar. Para isso, você precisa entrar na água, senti-la passando pelo corpo, saber o que acontece quando se move de um jeito diferente e testar algo novo. Existem, porém, aqueles que esperam já saber nadar antes mesmo de colocar o pé pela primeira vez numa piscina, infelizmente, esses estão fadados a nunca saírem da vontade e a transformarem toda sua história num eterno “e se”.

Na vida, nos relacionamentos ou nos negócios, é exatamente igual. Você só vai aprender de verdade quando fizer, quando arriscar. Por mais que se tenha noção teórica sobre algo, conheça inúmeras histórias de sucesso e tenha feito toda a lição de casa, só quando você testar o que leu e ouviu fará sentido verdadeiro.

Para ilustrar um pouco o que quero dizer com tudo isso, vou contar a história de um homem com quem trabalhei certa vez. Ele tinha um sonho belíssimo. Nos últimos trinta anos, estava planejando construir um restaurante, que seria seu projeto mais incrível, seu legado para o mundo e mudaria não só sua vida, como também a de muitas outras pessoas que ali trabalhariam ou poderiam comer. O único problema é que ele ainda não tinha conseguido colocar o plano em prática, e veio me procurar para conseguir fazer com que o restaurante saísse do papel.

A primeira coisa que fiz foi perguntar se ele já tinha trabalhado

em um restaurante. Ele olhou para o lado, como se eu tivesse feito a pergunta mais difícil do planeta. Seus olhos se cerraram um pouco e com pesar ele respondeu: “Não, isso é importante para eu ser dono de um restaurante?”.

Toda vez que trabalho com alguém, gosto de fazer as perguntas mais básicas primeiro para poder ter certeza de que estamos todos na mesma página. Já resolvi problemas gigantescos, simplesmente fazendo perguntas óbvias. E, de verdade, o pior que isso pode causar é a pessoa responder: “Sim, claro que já fiz”. A partir disso, você pode ficar mais tranquilo e focar no que é importante de fato. Por exemplo, uma vez um casal me procurou com problemas no relacionamento. A esposa estava chateada pois não conseguia engravidar, e o marido não sabia como agir. Eles já tinham procurado vários médicos e consultado alguns especialistas, ela inclusive já havia feito diversos exames e aparentemente tudo estava ok. Achavam que era algo em sua mente, algum tipo de bloqueio emocional, e vieram me procurar para que eu os ajudasse a se reprogramar.

Em cinco minutos de conversa consegui identificar o problema. Como? Perguntando o óbvio. Porque muitas vezes um tema pode ser claro para você, mas não é para o outro. “Vocês têm relação sexual quantas vezes por semana ou mês?” Foi só eu soltar essa pergunta, que eles se entreolharam de maneira estranha. “Na verdade, nós quase não fazemos sexo”, o marido respondeu meio envergonhado. Acabei descobrindo que eles seguiam uma religião na qual falar ou pensar sobre sexo era um grande tabu. Nunca tinham aprendido nada a respeito, nem mesmo ido atrás de informações, pois para eles aquilo era visto como um tema maligno. Casaram-se muito cedo, ainda virgens, e logo na primeira vez dos dois tiveram uma série de dores e dificuldades. A partir disso, o sexo tornou-se algo quase desnecessário. Passei então os próximos minutos da sessão explicando como se faz para procriar e gerar um bebê. Ressignifiquei o que era o sexo, aproximei o ato de algo que fazia mais sentido para eles e sua religião. Dali algumas semanas, ela estava grávida e o relacionamento bem mais feliz.

Então, quando eu digo “comece pelo básico” é porque isso realmente faz a diferença.

**É quase impossível prever todos os elementos
surpresas que vão surgir numa nova empreitada.**

Voltando ao homem que queria ter um restaurante, ele continuou me contando que sempre trabalhou como funcionário do governo, mas que vinha economizando dinheiro e agora acreditava que era hora de seguir seu sonho. Perguntei como tinha surgido essa vontade, e ele descreveu por alguns minutos o prazer que tinha em receber e cozinhar para seus amigos e parentes. Era algo que lhe dava muita satisfação e queria transformar isso em uma profissão, unindo algo que amava fazer com uma fonte de renda.

Questionei então qual o motivo de ainda não ter colocado esse sonho em prática, se era algo tão importante e forte em sua vida. A resposta foi que ainda não tinha todo o dinheiro necessário, mas, assim que conse-guisse, investiria 100% de seu patrimônio para que esse sonho se tornasse realidade. Resolvi fazer um desafio: sugeri que ele começasse a tirar esse sonho do papel de maneira mais orgânica. Ele nunca tinha passado um único dia de sua vida em uma cozinha profissional, algo incongruente para um futuro dono de restaurante. Pedi então para que ele tirasse férias do trabalho, uma vez que tinha essa flexibilidade, e durante esse período arrumasse um emprego em um restaurante e aprendesse como é a realidade do negócio. Ele me olhou nos olhos e, por um instante, vacilou, até usou a desculpa de que não poderia ser cozinheiro por não ter currículo suficiente, mas logo o convenci de que aprenderia muito começando do zero, como lavador de pratos ou algo do tipo. Ele topou o desafio.

Passados alguns meses, voltamos a nos encontrar. Eu estava curioso para saber o que tinha acontecido. Será que a paixão dos últimos trinta anos da vida dele tinha correspondido ao seu flerte? Ele entrou na minha sala, parou na minha frente e me deu um grande abraço. “Sam, você mudou a minha vida! Economizei anos e muito dinheiro. Descobri que eu odeio trabalhar em um restaurante”, disse com um sorriso de orelha a orelha. Conforme o desafio, ele conseguiu um emprego de lavador de pratos em um restaurante parecido com o que queria abrir. Mas, quando colocou a mão na massa, descobriu que era muito menos prazeroso do que fazer aquilo para seus amigos e parentes. Mesmo assim ele persistiu, durante dois meses se manteve firme e forte no trabalho dentro da cozinha.

Foi até promovido e permitiram que ele ajudasse no preparo de alguns pratos. Mas não levou muito tempo para que tivesse certeza total de que não era aquilo que ele queria para sua vida. Dois meses de prática trouxeram uma certeza que trinta anos de teoria não tinham conseguido entregar.

Quando perguntei qual era o próximo passo, ele abriu um sorriso e contou um novo plano que tinha em mente, que, ao contrário do sonho anterior que tinha ficado na cabeça por muito tempo, já estava se transformando em realidade, e ele se sentia muito bem a respeito.

Quais são os projetos que estão há tempo demais no plano das ideias? Meu objetivo aqui é que você pratique, permita-se experimentar, pois esta é, sem dúvida, a melhor forma de ganhar tempo na vida. Toda vez que alguém pergunta como consegui chegar ao topo da minha carreira mesmo ainda muito jovem, digo que foi experimentando, fazendo e testando novas coisas. E é exatamente isso que quero fazer com você nas próximas páginas do nosso livro. Se não gostar, ótimo, pode mudar. Mas se gostar, adote essa atitude para o dia a dia e use isso para atingir todos os seus desejos. Você só tem a ganhar nesse processo, afinal, um joelho ralado traz muito mais aprendizado que um sonho só idealizado.

Coloque sua vida
em prática.
Coloque seus sonhos
em prática.

MOMENTO DE PRÁTICA

Comece a experimentar pequenas doses de ação. Escolha coisas que você sempre quis fazer mas tinha medo ou simplesmente ficava adiando, atividades simples, mas que são importantes para você. Não precisa nem mesmo fazer tudo de uma vez, comece pelas beiradas.

Um dos lemas que sempre uso quando quero fazer algo do tipo é: “Hoje vou cometer erros novos de propósito”. Pode parecer estranho querer errar conscientemente, mas isso, além de trazer uma leveza muito maior para a vida, acaba trazendo muito mais resultados positivos do que se imagina. Errar pequenas coisas novas traz a liberdade e a descoberta de que você pode fazer muito mais do que imagina.

Cante uma música, dance, converse com alguém que não conhece, faça uma comida diferente, diga a alguém o que você sente por ele(a), toque um instrumento novo, ligue para alguém com quem você sempre quis falar, faça alguma atividade física diferente etc. Vale o que você quiser, desde que seja novo.

Experimente AGORA pelo menos cinco coisas novas, erre de propósito, comece a fazer e descubra mais sobre você mesmo e o prazer que dá colocar a vida em prática. Comprometa-se consigo mesmo a realizar essas atividades:

O QUÊ?	QUANDO?
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

AS DESCULPAS QUE VOCÊ PRECISA PARAR DE REPETIR

CAPÍTULO

5

Se você quiser ir fundo em determinado ponto, **vai**
ter que abrir mão de outras coisas.

1. Não tenho tempo

2. Não tenho dinheiro

NOSSA sociedade já existia muito antes de eu e você nascermos, e vai continuar funcionando muitos e muitos anos depois de morrermos. Tão antiga quanta nossa sociedade são as desculpas que as pessoas dão para não fazer algo, seja tirar férias, começar um negócio ou investir naquele sonho adormecido há muitos anos. Duas das desculpas mais famosas são “não tenho tempo” e “não tenho dinheiro”.

Quando ouço alguém dizendo que não tem tempo ou dinheiro para algo, meus ouvidos traduzem essa mensagem automaticamente para: **“ISSO NÃO É UMA PRIORIDADE PARA MIM”**. Sim, não ter tempo ou dinheiro disponível para fazer algo simplesmente mostra quais são suas verdadeiras prioridades.

Pense que todo mundo neste planeta que construiu alguma coisa utilizou as mesmas 24 horas do dia que aqueles que não produziram absolutamente nada. Qual a diferença? Saber a ordem do que precisava ser feito primeiro e o que podia ser deixado para depois. Dizer “sim” para algumas coisas e “não” para outras pode parecer algo pequeno, mas, ao longo de um dia, um mês, um ano,

uma vida, acaba fazendo muita diferença. Por exemplo, neste momento estou sentado em frente ao meu computador escrevendo este livro para você, isso é uma prioridade para mim. Neste exato instante, tenho seminários para montar, família para cuidar, funcionários para gerir, números para serem calculados etc. Se parar para pensar, consigo achar um milhão de outras coisas para fazer, no entanto, mesmo com isso tudo, minha prioridade número um é escrever, pois isso está muito mais conectado com o que quero para minha vida.

Outro dia tive a chance de conversar com um médico muito famoso, ele estava me contando como conseguia ser tão produtivo em sua vida. Era escritor e, nas últimas décadas, lançava um novo livro a cada dois anos, enquanto tinha um programa de televisão semanal e ainda dava aulas numa importante faculdade de medicina. Tudo isso ao mesmo tempo em que continuava com sua prática médica tanto em seu consultório quanto no hospital. Nas horas vagas, ainda mantinha um projeto sem fins lucrativos com sua esposa para ajudar pessoas em situação de rua. Fiquei tão fascinado com o nível de alta produtividade dele que, sem pestanejar, quis saber mais sobre sua estratégia: “Como o senhor faz isso? Qual o segredo?”. Ele sorriu, pensou por um instante e me respondeu: “Eu aprendi a colocar prioridades na minha vida”.

Nos minutos seguintes, ele descreveu como fazia para dar conta de tudo isso. E que, mesmo para ele, às vezes não era fácil dizer “não” para uma série de coisas de que gostava. Adoraria ir mais ao bar com seus amigos, passar mais tempo com os filhos e ir à praia. Porém, fazia mais sentido para sua vida ajudar a curar pessoas e conscientizá-las a cuidar melhor de sua saúde. Foi a escolha que ele fez e continuava fazendo todos os dias. O mais interessante, entretanto, é que isso trazia muita satisfação para seu dia a dia, ele se sentia totalmente pleno em dedicar sua vida a essa jornada.

Nem sempre se consegue fazer tudo ao mesmo tempo de maneira excelente. Se você quiser ir fundo em determinado ponto, vai ter que abrir mão de outras coisas. É como uma lâmpada comum de 50 watts. Quando você a acende num ambiente aberto,

ela usa essa potência para iluminar todos os cantos, ilumina para cima, para baixo, para direita e para esquerda de maneira relativamente uniforme. Num raio de mais ou menos 3 a 5 metros, você vai ter a presença dessa luz. Mas se você quiser que ela vá mais longe, vai ter que pegar todo esse foco aberto e direcioná-lo para um único lugar. Com os mesmos 50 watts de potência, é possível construir uma lanterna que, em vez de iluminar diversas direções, coloca todo seu poder em um único ponto, podendo chegar a 300 metros de distância facilmente. Essas são escolhas sendo tomadas e prioridades sendo escolhidas.

Com o mesmo tanto de energia que você já usa em sua vida hoje, mas com uma gestão melhor de suas prioridades, você é capaz de realizar 100 vezes mais. Para isso só precisa escolher melhor, abrir mãos de algumas coisas e direcionar seu foco para o que você quer.

O mesmo acontece em relação ao dinheiro. Pense em quantos dos seus problemas seriam resolvidos se, de repente, você passasse a ganhar dez vezes mais do que ganhava ontem. Imagino que só de pensar no assunto você até mesmo já tenha ficado mais feliz, talvez até começado a fazer alguns planos diferentes para sua vida. Mas, ao contrário do que as pessoas pensam, ganhar mais dinheiro não é a melhor solução para os problemas financeiros. Por exemplo, aposto que um dia lá no seu passado você já ganhou dez vezes menos do que ganha hoje. E mesmo assim, naquela época, você se virava mesmo sem a estrutura ideal para seus planos. No entanto, ainda que hoje você ganhe muito mais, as coisas ainda não são do jeito que você gostaria, não é? Pois é, dinheiro também necessita de um bom foco para poder se multiplicar. Quando você direciona bem onde coloca sua energia, os resultados aparecem.

Quando era criança, lembro-me muito bem de um menino do bairro que tinha um problema gravíssimo de saúde e precisava fazer uma cirurgia. O problema era que o procedimento custava duas vezes o valor de um apartamento, e a família dele, infelizmente, não tinha como arcar com esse valor. Porém, era uma situação muito urgente, se ele não fizesse os procedimentos em poucos meses, não sobreviveria.

Toda a comunidade se organizou para ajudar aquela família. Lembro que eu e meus amigos quebramos nossos porquinhos e entregamos todas nossas moedas. Organizamos um bingo no bairro e cada um doou o que podia para contribuir. Estávamos tão motivados que conseguimos até mesmo convencer alguns jogadores famosos de futebol a comparecerem no evento e doarem suas camisas autografadas. O sucesso foi tanto que, em menos de dois meses, já tínhamos o dinheiro necessário e ele pôde ter sua saúde recuperada e viver como qualquer outro menino de sua idade. Mas o que me chama muito a atenção ao me lembrar dessa história foram os pais dele, que passaram depois de casa em casa agradecendo o que todos tinham feito por eles. Quando vieram em casa, lembro que o pai dele chorou e disse que durante toda sua vida nunca tinha conseguido fazer tanto dinheiro como naqueles últimos sessenta dias, e graças a isso seu filho pôde continuar vivo.

Eu tinha uns 6 anos na época, mas confesso que mesmo com pouca idade fiquei impressionado com o fato de termos conseguido juntar tanto dinheiro em tão pouco tempo. Morávamos em um dos bairros mais pobres da cidade, e todo mundo só contribuiu com o que podia. Obviamente, o trabalho em grupo foi fundamental, mas talvez o mais importante disso tenha sido o fato de todos nós termos definido que atingir a quantia necessária para salvar aquela criança era prioridade. E realmente, quando a vida de alguém está em jogo, as pessoas costumam deixar de lado uma série de distrações e colocam o foco naquilo que realmente importa.

Então, se você está com problemas de tempo ou dinheiro na sua vida atual, antes de culpar o mundo e os outros, comece a perceber que o grande vilão disso tudo é onde você está concentrando sua energia e as prioridades de sua vida. Assim que você organizar suas prioridades de uma maneira mais eficiente e alinhada com o que realmente quer, os resultados mudarão totalmente.

MOMENTO DE PRÁTICA

Onde você anda colocando sua energia ultimamente? Tempo é igual à energia, então, descobrir o que está acontecendo com seu tempo num dia comum vai nos ajudar a entender melhor onde sua energia está sendo aplicada. Afinal, o primeiro passo para consertar um problema é saber onde ele está. Faça uma lista de como você organiza as horas do seu dia, do momento de acordar até a hora em que se deita. Escolha um dia típico da sua vida que ilustre bem como as coisas funcionam.

EXEMPLO: Dormir = 6 horas Locomoção = 1 hora Atividade física = 20 minutos

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

AGORA, ANALISANDO SEU DIA COMUM, REFLITA:

1. Quais são as atividades que têm tomado mais tempo do que deveriam?
2. Quais são as atividades que você não tem conseguido incorporar em sua rotina?
3. Dentre todas as suas responsabilidades diárias, quais você pode delegar ou pedir ajuda?
4. O que pode ser substituído?

Sem mi-mi-mi: jogue fora as crenças que o limitam

Se você entendeu que tempo e dinheiro estão atrelados à prioridade, agora podemos ir um pouco mais fundo nas outras desculpas que você vem contando a si mesmo para não colocar todo seu potencial em ação.

Dando aulas e fazendo atendimentos individuais em diversas partes do mundo, posso dizer que já ouvi milhares de desculpas esfarrapadas para explicar o porquê de as pessoas terem falhado em seus planos. Mesmo quando eu insistia em perguntar “**COMO** isso aconteceu?”, era quase auto-mático a resposta ser “aconteceu **PORQUE**”. Pode parecer um pequeno detalhe, mas a maneira como você usa suas palavras faz muita diferença nos

resultados e em como as pessoas reagem a você. Uma simples substituição do “porque” pelo “como” pode mudar todo o jogo.

Isso acontece pelo fato de que o “porque” sempre vai trazer como resposta algo relacionado a uma crença que a pessoa tem. Enquanto o “como” evoca uma estratégia que é utilizada para fazer algo. E depois de trabalhar com tanta gente, posso lhe garantir que é muito mais fácil consertar um problema entendendo a estratégia que a pessoa usou que por meio de crença. O principal motivo disso é que crenças muitas vezes não fazem o menor sentido, são simplesmente grandes verdades que a pessoa carrega dentro de si e só funcionam efetivamente para mantê-la de acordo com o mesmo padrão anterior. Isso mesmo, a crença tem o objetivo de manter seus comportamentos sob “seu” controle.

Isso significa que se você quer fazer uma mudança importante em sua vida, com certeza vai ter que adquirir crenças novas ou eliminar as antigas. Esse é o caminho mais fácil de fazer acontecer.

As crenças, no entanto, conseguem sobreviver dentro de sua cabeça não porque são fortes e indestrutíveis, mas simplesmente porque se escondem muito bem, atrás das opiniões mais singelas sobre qualquer coisa.

Desafiar um inimigo que pode estar camuflado em uma brecha exige atenção redobrada a todo instante, pois a qualquer curva você pode se deparar com uma crença escondida.

Mas todas elas são ruins?

Claro que não, existem um monte de crenças maravilhosas dentro de você também, dessas que, se você ouvisse mais, conseguiria resultados muito mais incríveis. Gosto de classificar as crenças da seguinte maneira: se ela o ajuda a alcançar o que você quer, é uma crença fortalecedora; se, ao contrário disso, ela além de não o ajudar, ainda o impede de fazer o que você quer, é uma crença limitante. Simples assim.

Hoje você tem mais crenças fortalecedoras ou limitantes em sua vida? Essa avaliação pode ser feita diretamente em relação à quantidade de objetivos que você está conseguindo alcançar. Se seu nível de realização está alto, com certeza suas crenças estão ajudando você. Mas se você está aquém do que gostaria de

conquistar, pode ter certeza de que tem crenças agindo para que sua vida continue parada, do mesmo jeito. As crenças que mais o prejudicam costumam ficar escondidas e se passam por informações úteis, com muito sentido, mas, no fundo, só estão mantendo você estagnado.

Uma vez fui visitar um grande amigo e, enquanto estávamos na sala conversando sobre um novo projeto em que ele estava investindo, ouvi seu cachorro chorando no quintal. Achei estranho o som, já tinha estado ali antes, já conhecia o cachorro e nunca o tinha ouvido fazer aquele tipo de ruído. Perguntei se estava tudo bem, mas meu amigo não parecia se importar muito com o choro, disse que não era nada e continuou falando sobre o projeto. Sabia que ele amava seu cachorro mais do que tudo e, se ele estava dizendo que não era nada, com certeza deveria ter sua razão.

Continuamos conversando, mas apenas alguns poucos minutos depois o cachorro começou a chorar novamente. Não resisti e perguntei: “Será que está tudo bem com seu cachorro? Não é bom ir lá ver o que está acontecendo?”. Mas meu amigo simplesmente deu de ombros e disse que isso era normal. Antes que eu pudesse falar qualquer coisa, o cachorro chorou de novo, ainda mais alto. Eu levantei do sofá e disse: “Se você não for ver o que está acontecendo com o cachorro, eu mesmo vou!”.

Afinal, não podia continuar ali pensando que um animal estava sofrendo e não estávamos fazendo absolutamente nada. Mas meu amigo, que me conhecia de longa data, resolveu tentar me acalmar: “Isso não é nada, Sam, ele está chorando porque na casinha dele, que fica no quintal, tem um prego bem pequeno e inofensivo que se desprende do fundo e, mesmo que ele tenha a ponta arredondada, toda vez que ele sai correndo e entra com tudo na casinha, o prego espeta e ele chora”.

Ele disse aquilo como se fosse a coisa mais normal do mundo, na minha cabeça eu apenas pensava em como poderia ser amigo de alguém tão insensível e frio daquela maneira. “E você não faz nada? Vai deixar o cachorro que você ama ali chorando?”, questionei.

Ele então respondeu: “Eu já martelei e empurrei o prego, mas o

cachorro insiste em ir correndo e pular na casinha do mesmo jeito. E, de verdade, eu acho que isso nem o incomoda tanto assim. Se incomodasse, ele não ficaria repetindo vez após vez. No final das contas, ele continua fazendo a mesma coisa, repetindo o mesmo padrão e o pior, depois que faz, fica choramingando”.

Ok, meu amigo talvez fosse melhor empresário que dono de cachorro, mas aquela observação sobre como seu animal se comportava fez muito sentido para mim. Quantas vezes encontramos pessoas que fazem exatamente a mesma coisa que o cachorro, cometem o mesmo erro vez após vez, e o que fazem para mudar? Absolutamente nada, ficam apenas choramingando, culpando os outros, reclamando da política e de como o mundo é mau. Essas pessoas se comportam como o cachorro do meu amigo. Mas, em vez de grunhir como o cachorro, ficam recitando suas crenças limitantes do “por que” não conseguem atingir seus resultados. Está ali, fácil de identificar se você sabe o como. Mas elas não percebem, e isso que faz com que fiquem presas e girando em círculos em cima do mesmo problema repetidamente.

Eu também já fiz muito disso na minha vida. Quando adolescente, bastava estar numa sala de aula e meu nome vir à tona, que meu rosto corava e minha voz falhava. Depois de acontecer algumas vezes, cheguei à conclusão de que era uma pessoa tímida e de nada adiantava aprender ou falar sobre o assunto, sempre seria tímido. Quando me perguntavam por que eu era tímido, sempre dava a mesma resposta: “Devo ter puxado isso da minha mãe, pois ela é muito tímida”. Esse era meu “mi-mi-mi”, minha desculpa furada para continuar na zona de conforto.

Somos tão apegados a algumas coisas na vida que muitas vezes nos submetemos a continuar com uma dor, dia após dia, em vez de enfrentá-la com tudo, de uma só vez e ficar livre para sempre dela. Hoje, dou palestras em diferentes países e diferentes idiomas e posso dizer que quase nunca sinto timidez. Como? Antes de qualquer coisa, entendi que parar de dar essas desculpinhas faz com que comecemos a desafiar o problema de verdade, em vez de ficarmos parados apenas sofrendo, presos a uma crença limitante.

O primeiro passo para você parar com suas desculpas

esfarrapadas e começar a agir é perceber quais são seus mi-mi-mis. Quais são as crenças limitantes que, de alguma maneira, você já se convenceu de que faz parte de sua maneira de ser. Descobrimo isso, desafie, vá contra esse tabu pessoal, tome controle das próprias crenças. Só assim você vai conseguir mudar sua vida para algo que você realmente quer.

Claro que esse movimento obriga você a dar um passo muito importante em sua vida, que é o fato de ter que tomar responsabilidade das suas ações. Pois, a partir do momento que você assume as rédeas da sua jornada, todos os resultados negativos são de sua total responsabilidade também. Não importa o que aconteça ou quem tenha falhado, está por sua conta. Assumir apenas os louros da vitória não fará sua vida muito melhor do que antes. Um ditado antigo já dizia: “Todo mundo quer ser o pai de filho bonito”. Todo mundo quer ser dono do sucesso, mas os fracassos, são poucos os que assumem. Não estou dizendo que você precisa sair por aí falando para todos sobre os erros que você já cometeu. Isso é uma questão de escolha. Mas assumir que errou e que a responsabilidade disso ter acontecido é sua, isso sim faz a diferença, tanto em seu poder pessoal, quanto em como as outras pessoas percebem você.

No Brasil, haviam dois exemplos ambíguos de comportamento de responsabilidade, Ayrton Senna e Rubens Barrichello. Esses dois pilotos de Fórmula 1 tiveram carreiras distintas. Enquanto um conseguiu um espaço e cravou seu nome três vezes como campeão mundial, o outro correu na mesma época do maior vencedor de toda história desse esporte, Michael Schumacher, e nunca conseguiu sair de sua sombra. Popularmente, enquanto um inspirou toda uma geração, tornando-se um herói não só nacional, mas mundial, o outro muitas vezes acabou se tornando motivo de chacota, mesmo tendo batido diversos recordes também e sido um excelente piloto. O motivo, simples: toda vez que Ayrton tinha algum infortúnio na corrida, ele vinha à frente das câmeras e dizia que tinha cometido um erro, que a culpa era sua, mas que treinaria mais para aquilo não acontecer novamente. Porém, quando Rubens tinha um problema em sua corrida, adivinha o que ele

fazia? Sim, costumava dizer que tinha sido culpa do carro, da equipe, dos adversários etc. Ele acabou se tornando uma eterna vítima, mesmo sendo extremamente capaz.

Vítimas não têm escolha, não têm culpa nem sabem de nada. Consequentemente, não podem fazer nada para mudar. Quem é dono de sua própria revolução assume suas responsabilidades, tem muitas escolhas e leva o mérito ou a culpa pelas decisões que tomou. É fácil ser responsável pela própria revolução? Definitivamente não. Por isso tão poucas pessoas o fazem. Entretanto, o simples fato de você escolher esse caminho já vai lhe dar muita vantagem na jornada. Escolha de verdade ser dono da sua vida, não só da boca para fora. Assuma suas responsabilidades e elimine crenças limitantes do seu discurso. Isso vai deixá-lo muito mais livre e comprometido consigo mesmo. E tenho certeza de que: seu “eu” do futuro vai agradecer por você ter tomado essa decisão aqui no presente.

MOMENTO DE PRÁTICA

Para colocar em prática o que estamos desenvolvendo juntos, vamos encontrar aqui os mi-mi-mis que você já vem contando para si mesmo ao longo da vida e desafiá-los. Assuma a responsabilidade, pois, como já vimos, só quem é responsável pode fazer algo para mudar sua situação.

Preencha abaixo:

Mi-mi-mi que você vem contando para si mesmo.

Eu não tive todo o sucesso que eu queria, porque

Assuma sua responsabilidade.

Na verdade, o que me impediu de alcançar todo o sucesso foi

Qual a crença fortalecedora que você encontra aqui para sua vida?

**Assim que você
organizar**

**suas prioridades
de uma maneira
mais eficiente
e alinhada com o que
realmente quer,**

os resultados mudarão totalmente.



2

parte

RE- VOLU- CIO- NÁRIO

É hora de mudar
a si mesmo,
despertar
seu lado de ação
e revolucionar
o *status quo*.

TOME CONS- CIÊNCIA DE SUAS EMOÇÕES

CAPÍTULO

6

Atrás de cada nova experiência, existe um
novo eu.

O que está impedindo você de fazer uma revolução na sua vida?

DESDE o momento em que saímos da barriga de nossa mãe até o final da vida, temos uma programação básica rodando o tempo inteiro dentro de nós, e não importa o que aconteça, ela sempre estará presente de alguma maneira em cada escolha ou decisão que tomamos. Essa programação é mais forte do que a lógica, o dinheiro ou mesmo a dor física. Estou falando de nosso instinto de sobrevivência, o programa que se incumbe de dar continuidade à nossa própria vida e, com isso, garantir que nossos genes e nossa espécie continuem existindo no planeta. Não é algo pensado, nem aprendido, é um processo inato, que desde o momento de sua concepção até seu último suspiro na vida estará presente.

O bebê, por exemplo, nasce com três habilidades básicas que garantem sua sobrevivência: sugar, chorar e segurar com suas mãos. Isso significa que ele é capaz, desde o momento zero da vida, de sugar o leite

do peito da mãe. Caso sinta qualquer tipo de perigo, medo, dor ou incômodo físico, chora para avisar que algo está acontecendo. A sobrevivência de um recém-nascido está totalmente conectada a ele estar alimentado, longe de riscos e em uma temperatura agradável. Mas, ao longo da vida, as necessidades mudam. Quando

o bebê vai crescendo, precisa aprender uma série de habilidades como parte do seu desenvolvimento e, para que isso aconteça, às vezes precisa experimentar coisas que o colocam em risco. Como, por exemplo, andar.

Andar é uma das habilidades mais desafiantes da primeira infância. Significa deixar de se arrastar pelos cantos e passar a caminhar sobre duas pernas, desafiando a gravidade por meio do próprio equilíbrio. Lembro quando minha filha começou a andar sozinha. Era comum ver em seu rosto uma mistura de vontade de caminhar e ir aonde quisesse com uma dose de medo de tomar um belo tombo. Procurava sempre se apoiar nas paredes, nos móveis e nos brinquedos. Qualquer coisa que pudesse dar um pouco mais de confiança para aqueles passos vacilantes. Não foi fácil, mas de tanto insistir ela conseguiu.

É assim quando aprendemos algo novo: temos uma grande sensação de conforto em continuar no padrão antigo, enquanto o fato de experimentar algo diferente tem suas promessas contrapostas a um grande medo de errar. Foi assim para você aprender a andar, foi assim no primeiro dia de aula, no primeiro trabalho e no primeiro amor. Toda vez que saímos de nossa zona de conforto, é comum sentirmos uma sensação de medo no corpo. Isso é apenas nosso organismo dizendo que algo novo está prestes a ser realizado.

Lembro-me, por exemplo, de quando tive que trocar de escola quando era criança. Estudei durante toda a minha infância no mesmo colégio, conhecia todos os professores que cruzavam o corredor, não só sabia o nome de todos os meus colegas de sala, como também já estudava com a maioria deles desde meu primeiro dia de maternal, conhecia cada canto daquele lugar e todos me chamavam pelo nome. Mas meu pai, por conta do trabalho, teve que mudar de cidade. Fui transferido para uma escola comunitária muito maior, com pelo menos dez vezes mais alunos que a anterior. Uma semana antes do meu primeiro dia de aula, lembro que senti muito medo. Na minha cabeça vinham pensamentos sobre a nova escola, os novos colegas de classe e a dúvida se eu seria aceito ou não. Será que me transformaria

apenas no menino novo, sem nenhum amigo, que comeria sozinho na hora do recreio? O primeiro dia de aula foi terrível, passei pelo portão usando um uniforme novo, sem fazer a menor ideia aonde deveria ir. Tudo era novo. Não foi fácil, mas essa experiência me permitiu fazer novas amizades, que duram até hoje, conhecer novos professores que marcaram minha vida e, principalmente, descobrir que mudar não só é bom, como é preciso para que possamos crescer. Se eu não tivesse ido para aquele colégio, não teria me tornado o homem que sou hoje, por todas as experiências que passei lá. E por mais que nosso instinto de sobrevivência queira fazer com que tudo fique sempre igual para podermos nos sentir mais seguros, só as mudanças e as adversidades são capazes de moldar nosso destino.

Entender quais as sensações que despertam cada sentimento é meio caminho andado para aprendermos a controlá-lo.

Atrás de cada nova experiência, existe um novo eu. Hoje você é totalmente diferente da pessoa que era no passado. Isso reflete em suas amizades, seus hábitos, seu corpo, em tudo.

O que não podemos é nos deixar parar pela sensação de medo. Afinal, é só uma sensação, e se você entende como ela funciona e qual a intenção positiva do seu corpo, consegue até mesmo, lidar muito melhor com ela.

Entendendo o que é o medo

Medo = Emoção

Emoção = Conjunto de sensações físicas

O medo é uma emoção e toda emoção é um conjunto de sensações físicas que ocorrem em seu corpo e acabam ganhando um rótulo. De acordo com a ordem, a localização e a diferença do estímulo sensorial, você tem uma emoção diferente. Não importa se é medo, felicidade, euforia ou tranquilidade, todos são formados por um conjunto de sensações físicas.

Sensações físicas A + B + C = nome da emoção

É como na música. O ponto de partida para qualquer melodia são as mesmas 7 notas básicas. As notas utilizadas, as variações e a maneira como essas notas são organizadas e executadas, produzirão músicas distintas. Se eu pego um acorde e troco duas notas, vou ter um som diferente, da mesma maneira que, se pegar um sentimento e adicionar outra sensação física, a emoção atingida será outra.

O interessante é que cada pessoa pode sentir um mesmo rótulo de sentimento, mas de maneira única. Comecei a notar isso quando ouvia meus amigos descrevendo como era se sentir apaixonado. Alguns relatavam que era como “uma sensação de borboletas no estômago ao mesmo tempo que os ombros e as costas formigavam”. Outros descreviam como “o coração batendo forte, a garganta secando e as pernas ficando bambas”. Na verdade, não importa muito como o outro sente determinada emoção, e sim como você a percebe no próprio corpo. Entender quais as sensações que despertam cada sentimento é meio caminho andado para aprendermos a controlá-lo. Essa é a verdadeira inteligência emocional.

Da próxima vez que você se perceber em uma emoção, pare e se pergunte:

ONDE eu estou sentindo isso, em quais partes do corpo? **COMO** eu faço para sentir isso, quais são os gatilhos e as posturas que a despertam?

Por que fazer isso? Porque é muito mais fácil lidar com um frio na barriga ou um aperto no peito do que com o sentimento de medo. É muito mais fácil mudar uma pressão nos ombros do que

sair de um desânimo ou de uma depressão. Você toma um copo d'água, faz uma massagem, muda de postura, coloca uma música, enfim, aplica estratégias que alterem sua sensação corporal.

Um dos mais antigos princípios de batalha que existe é o “divida e conquiste”. Toda vez que você quiser resolver um problema, divida-o em partes, isso vai tornar o processo muito mais fácil. Não importa se quer montar um carro, um prédio ou um foguete, tudo fica mais simples quando separamos em partes mais tangíveis e administráveis. Da mesma forma, se você quer controlar suas emoções, comece a entender melhor como elas são formadas, separe-as em partes e faça alterações.

Quando sentir medo de fazer algo novo, preste atenção em como esse medo se apresenta no seu corpo, descubra onde e como ele acontece? A partir disso, pegue cada uma das sensações e as transforme em algo diferente. Digamos que, quando você sente medo de começar algo novo, isso se manifeste como um frio na barriga, misturado com uma sensação de fraqueza nas pernas. Assim que você percebe isso, pode pegar essas sensações e, fazendo mudanças no próprio corpo, alterá-las. Tanto que todas as vezes que queremos fazer uma mudança de estado emocional, começamos pela fisiologia do nosso corpo.

Do mesmo jeito que prestamos atenção às estratégias dos sentimentos ruins, também podemos fazer o mesmo para os estados emocionais bons. Quando você se sentir seguro, alegre ou tiver um ataque de riso, preste atenção em como você sente isso no seu corpo. Dessa forma, você começa a controlar os ingredientes físicos da sua emoção. A partir daí, toda vez que quiser algo bom de novo, use a estratégia que você já sabe que funciona para você. Simples desse jeito.

Como já descobrimos juntos, a melhor maneira de ficar bom em algo é fazendo, colocando em prática, para que isso se torne uma habilidade. Lembre-se: da mesma maneira que para ficar bom em natação você vai ter que entrar na piscina, para entender suas emoções, vai precisar senti-las. Como fazer isso? Fácil. Quero que toda vez que você se perceber em um estado emocional, venha e anote aqui qual a receita de sensações físicas que o compõem. Crie

um inventário de como você faz para sentir cada emoção. Isso vai lhe trazer benefícios que vão além de qualquer coisa que você já leu na vida, pois dará a possibilidade de construir o que quer sentir, de maneira mais eficiente e mais rápida, uma engenharia emocional de sua vida.

É assim quando

aprendemos algo novo:

temos uma grande

sensação de conforto em continuar no padrão antigo,

enquanto o fato de experimentar algo diferente tem suas

promessas contrapostas a um grande medo de errar.

MOMENTO DE PRÁTICA

Descreva abaixo quais sensações físicas compõem as emoções que você mais sente em seu dia a dia.

FELICIDADE	_____
MEDO	_____
ANSIEDADE	_____
ENERGIA	_____
INSEGURANÇA	_____
PAIXÃO	_____
ALEGRIA	_____

Guide da sua autoconfiança

Com certeza, uma das características mais importantes para que você possa revolucionar sua vida em todos os aspectos é a capacidade de poder confiar em si mesmo, nas suas escolhas e nos seus sonhos. Para muitas pessoas, isso é quase uma utopia, algo tão distante que parece impossível atingir. Mas o que posso lhe dizer, depois de estudar e praticar em minha própria vida, é que qualquer um pode aprender a confiar mais em si mesmo, independentemente do seu histórico. E quando digo autoconfiança, quero dizer que você pode ter a mesma segurança e equilíbrio que um presidente de uma multinacional gigantesca ou de um superstar no topo de sua carreira.

E não estou me referindo àquelas pessoas que do lado de fora até parecem seguras, mas do lado de dentro estão tremendo de medo ou perdidas e desconectadas da situação. Quero que você aprenda a confiar verdadeiramente em si mesmo, não importa se é algo totalmente novo na sua vida ou um desafio de tamanho

monumental, o objetivo é que você consiga bater no peito e dizer: “Eu vou resolver isso, sei que vou”.

Para tornar isso possível, o primeiro passo que temos que tomar é entender o que faz com que você possa confiar ou não em alguém ou em si mesmo. Pense em uma situação de total falta de confiança, você sai na rua e, ao perceber que esqueceu alguma coisa em casa, pede para a primeira pessoa que passar na sua frente que ela segure sua carteira. Você faria isso? Já fiz essa pergunta em cursos ao redor do mundo e até hoje a resposta que sempre tive foi: “Claro que não”. Quando questiono o que a impede de fazê-lo, a resposta é: “Eu não conheço a pessoa, como posso confiar nela?”. Essa também é a resposta para fazer você mais autoconfiante. Afinal, se você não pode confiar um pedaço de couro ou plástico com alguns itens dentro a um desconhecido, qual a chance de confiar a si mesmo toda a sua vida se não se conhecer profundamente? Enquanto você for um estranho para si mesmo, vai ser difícil confiar em suas decisões.

“Mas será que sou um estranho para mim mesmo?” É a pergunta que geralmente as pessoas fazem na sequência. Bem, se você ainda não confia em si com total segurança, existe, sim, essa possibilidade. Quando conhecemos algo ou alguém a fundo e temos ciência do que é ou não capaz de fazer, fica muito mais fácil delegar responsabilidades. Já, quando o que vai acontecer é uma incógnita, nasce aí a desconfiança. Pense: seria mais fácil confiar sua vida e a de sua família a um carro que acabou de ser projetado e montado com peças experimentais, ou você se sentiria mais tranquilo usando um modelo que já conhece e tem total certeza da qualidade? Obviamente é mais fácil confiar no que conseguimos prever de maneira mais clara. Talvez você pense: “Mas eu me conheço tão bem, Sam, como é possível que ainda não confie em mim mesmo?”.

Será que você se conhece tão bem assim?

Uma pesquisa feita pela Universidade College London (UCL) testou uma das frases mais antigas da humanidade: “Conheço-me tão bem quanto a palma da minha mão”.² Talvez você pense que realmente conhece sua mão, afinal de contas ela está aí, sempre à vista durante toda a sua vida. Mas os pesquisadores resolveram, porém, descobrir se as pessoas realmente conhecem, não as palmas, mas as costas e as medidas das próprias mãos. Eles taparam a mão menos dominante dos participantes e pediram para que, com a outra mão, apontassem detalhes da mão escondida (onde estariam as pontas e as bases dos dedos). Uma câmera recordava a posição real da mão escondida, e outra câmera recordava os pontos sinalizados. Dos 110 participantes, absolutamente todos desenharam suas mãos com dedos mais curtos e palmas mais grossas do que eram de verdade. O que isso quer dizer? Que as pessoas não prestam tanta atenção em si mesmas quanto pensam e podem ter uma representação mental distorcida da realidade que as cerca.

Outro exemplo dessa falta de atenção concentrada é a impressão generalizada de que no mundo em que vivemos as pessoas parecem precisar de entretenimento em tempo integral. Muitas vezes, passar cinco minutos sem nada para se distrair é o fim da picada. O pior é que as crianças de hoje já estão sendo treinadas dessa maneira, desde muito cedo. É comum ver em restaurantes, por exemplo, bebês com celulares e tablets, tocando e enviando informações o tempo todo sem interrupção. Muitas ficam até violentas e revoltadas se tiramos o “entretenimento” por alguns minutos que seja.

Se você acha que isso é exagerado, entre em um elevador com outras pessoas e repare em como se comportam durante os poucos segundos que dura a viagem entre um andar e outro. A chance de 100% dos passageiros estarem no celular é tão grande que não seria justo fazermos uma aposta. Outra situação é quando viajamos de avião. Hoje em dia é obrigatório que as companhias ofereçam entretenimento durante o voo, antigamente era comum viajar trechos de dez a doze horas sem ter absolutamente nada

para fazer a não ser comer ou dormir. Lembro--me da vez que peguei um voo longo desses e a TV ficava cinco fileiras à minha frente, passando um filme com legenda em chinês. Resolvi ler a revista da companhia aérea, mas, antes mesmo da decolagem, já tinha lido toda a revista umas três vezes. Quando o piloto avisou que todo o voo duraria onze horas e meia, sabia que precisava inventar algum tipo de atividade para passar o tempo: ler, dormir, fazer planos. Não é à toa que, na prisão, um dos maiores castigos que existe é a chamada “solitária”, onde o preso fica no escuro sem a companhia de ninguém, num processo que quase o leva a loucura.

O fato é: não gostamos de ficar sozinhos com nossos pensamentos. Pois, nesses momentos, não temos alternativa a não ser mergulhar em nosso íntimo, olhar para nossas verdades e assumir erros, frustrações e sonhos não alcançados. E às vezes isso é muito triste. Pois existe o medo de descobrir que aquilo que gostaríamos de viver não faz parte de nossa realidade ainda.

Uma vez tive a chance de me encontrar com um monge tibetano que fez com que eu repensasse quanto eu realmente me conhecia. Estava terminando uma reunião quando meu amigo anunciou que me apresentaria uma pessoa incrível, que me deixaria fascinado. Assim que o monge chegou à porta, de alguma maneira consegui notar que ele tinha realmente algo diferente. Era a pessoa mais serena e tranquila que já tive a chance de ver. Um nível tão alto de presença que quando ele entrou no recinto todos pararam o que estavam fazendo e foram atraídos imediatamente para ele, quase como um ímã.

Toda vez que encontro pessoas incríveis, fico extremamente curioso para aprender a estratégia e conhecer a história de vida que permitiram a essas pessoas desenvolverem as habilidades que as destacam dos demais. Com o monge não foi diferente. Sentei em sua frente e comecei a fazer uma série de perguntas. Depois de alguns minutos de conversa, ele me revelou que grande parte da sua tranquilidade se dá pelo fato de já ter passado pelos mais variados tipos de situações possíveis e imagináveis em sua vida e

ter descoberto que era capaz de lidar com praticamente tudo, apenas usando o poder de sua mente e a meditação.

Ele me contou a história do mosteiro onde tinha feito sua jornada para se tornar um monge, ficava no Tibete e era famoso por ter um dos processos de admissão mais difíceis de todos, o famigerado 3x3x3. Para ser aceito como monge desse lugar, o pretendente precisava, além do conhecimento teórico, se submeter a ficar 3 anos, 3 semanas e 3 dias dentro de uma pequena cela de mais ou menos 5 metros quadrados, tendo apenas uma cama simples, um chuveiro, um buraco no chão que servia de privada e um banco para meditar. Só isso. Consegue imaginar? Três anos, três meses e três dias. Sem internet, sem eletricidade, sem nenhum tipo de conforto. O único contato com o mundo exterior era a visão da paisagem através de uma pequena janela, por onde uma vez por dia era passada a porção de alimento a ser consumida, nada mais. Era proibido conversar, receber visitas, ter notícias do mundo. Era apenas ele, com ele mesmo.

Perguntei se mesmo com os ensinamentos e o preparo que ele tinha antes, foi muito difícil o processo. Ele sorriu calmamente e me disse: “Foi a coisa mais difícil que já fiz na minha vida. Nos primeiros meses, pensava todos os dias em me matar, que não conseguiria, que ainda faltavam três anos. Mas depois de alguns meses, consegui acalmar totalmente meus pensamentos. A partir dali, comecei a aprender comigo mesmo como poderia desfrutar aquela oportunidade única de vida. Passei a me conhecer de verdade. O processo se tornou um caminho mágico e, quando me dei conta, atingi um nível tão alto de autoconhecimento que tudo à minha volta parecia mais bonito e gracioso”.

Conhecer-se é tão importante quanto conhecer alguém para se relacionar seriamente. Normalmente, as pessoas não saem casando com alguém que acabou de conhecer, isso costuma levar alguns anos ou no mínimo meses. Claro que existem pessoas que se casam repentinamente e vivem muito felizes, mas não é o comum. Meus pais, por exemplo, namoraram por dez anos antes de realmente se casarem. A explicação de minha mãe é que ela queria ter certeza de que ele era o pretendente certo. Além disso,

também não foi nada fácil convencer uma família de japoneses de que o rapaz que tinha um cabelo black power, no melhor estilo Jackson Five, era o pretendente ideal. Isso levou dez primaveras para acontecer. Se socialmente é comum exigirmos conhecer bem outra pessoa antes de nos relacionarmos mais seriamente, por que não temos nenhum tipo de critério a respeito do autoconhecimento para que alguém possa ser considerado um adulto? Antigamente, diversas tribos pelo mundo todo possuíam rituais de passagem, em que os jovens deveriam enfrentar um grande desafio para serem considerados homens ou mulheres de fato. Isso nada mais era do que um processo de autodescoberta. Uma simulação da vida.

No fim das contas, só existe uma única maneira de você poder confiar mais em si mesmo, precisa passar mais tempo com você e se permitir ir fundo em seu interior. É preciso sair da zona de conforto, questionar suas atitudes e sua maneira de decidir, reconectar-se com sua essência.

Perguntas para saber se você realmente se conhece

1

De 0 a 10 , quão bem se conhece?

2

Quanto tempo consegue passar em companhia de si mesmo?

Como você funciona sob pressão?

3

4

Teria coragem de apostar sua vida pelos sonhos que você segue hoje?

5

Você se joga em tudo aquilo que acredita?

6

Quais são seus principais valores de vida?

MOMENTO DE PRÁTICA

Uma das melhores atividades que existem para poder se conhecer de maneira profunda é a meditação. Na lista das maiores empresas do mundo, boa parte delas incentiva seus funcionários a praticarem algum tipo de exercício de autoconcentração. Seja rezar, ficar num estado tranquilo e aquietar os pensamentos ou então ficar recitando algum

tipo de frase de maneira contínua, esse processo de deixar você consigo mesmo é extremamente valioso para ter mais clareza sobre as decisões, melhorar a criatividade, os relacionamentos e até a inteligência.

Por conta disso, a atividade que convido você a fazer é meditar da maneira que você achar mais confortável. Com uma música ou em total silêncio, com os olhos abertos ou fechados. A única coisa que quero é que você aquiete ao máximo todos os seus pensamentos, sejam diálogos internos, imagens, lembranças ou sensações.

Quando algo surgir na mente, diga a si mesmo “depois eu posso continuar com isso, agora é hora de concentrar em mim”. Protele todo e qualquer tipo de interrupção e realize a quietude da sua mente. Esse hábito vai trazer resultados para o resto da sua vida.

Comece com um minuto. Então, dia após dia aumente esse tempo até quanto você se permitir e for ideal para sua vida e sua rotina. Faça isso por trinta dias e prometo que você vai aumentar exponencialmente sua autoconfiança e sua tranquilidade.

DIA 01 _____	tempo meditado	DIA 16 _____	tempo meditado
DIA 02 _____	tempo meditado	DIA 17 _____	tempo meditado
DIA 03 _____	tempo meditado	DIA 18 _____	tempo meditado
DIA 04 _____	tempo meditado	DIA 19 _____	tempo meditado
DIA 05 _____	tempo meditado	DIA 20 _____	tempo meditado
DIA 06 _____	tempo meditado	DIA 21 _____	tempo meditado
DIA 07 _____	tempo meditado	DIA 22 _____	tempo meditado
DIA 08 _____	tempo meditado	DIA 23 _____	tempo meditado
DIA 09 _____	tempo meditado	DIA 24 _____	tempo meditado
DIA 10 _____	tempo meditado	DIA 25 _____	tempo meditado
DIA 11 _____	tempo meditado	DIA 26 _____	tempo meditado
DIA 12 _____	tempo meditado	DIA 27 _____	tempo meditado
DIA 13 _____	tempo meditado	DIA 28 _____	tempo meditado
DIA 14 _____	tempo meditado	DIA 29 _____	tempo meditado
DIA 15 _____	tempo meditado	DIA 30 _____	tempo meditado

Acesse a playlist exclusiva que preparamos para você no Spotify para acompanhar suas meditações:

<http://bit.ly/playlist_faca-suas-proprias-leis>.

-
- ² Longo, Matthew R.; Haggard, Patrick. 2010. An implicit body representation underlying human position sense. 2010. Disponível em: <<http://www.pnas.org/content/107/26/11727>>. Acesso em: 04 jul. 2018.

PERCEBA OS PADRÕES EM SEU COMPORTAMENTO

CAPÍTULO

7

O mais importante sobre o piloto automático é saber que ele só é interrompido quando algo acontece de diferente.

COMO já falamos anteriormente, temos a tendência de nos prender a rotinas. Claro, afinal, queremos otimizar ao máximo nossas tarefas. No entanto, romper ou identificar os padrões no seu comportamento é fundamental para que cada vez mais você tenha autocontrole e possa estar mais presente a cada decisão, tornando-as muito mais adequadas ao que realmente é prioridade para você.

Aprenda a direcionar o piloto automático

Alguma vez você já desceu do elevador no andar errado por estar desatento? Distraiu-se conversando com alguém e errou o caminho? Entrou no cinema com um balde de pipoca e comeu tudo sem nem se dar conta do que estava fazendo direito? Estacionou o carro e depois não se lembrava onde ele estava? Reagiu a uma música que estava tocando e, quando se deu conta, já estava dançando ou emocionado? Aposto que já viveu pelo menos uma dessas situações que, apesar de serem tão comuns, nos surpreendem: como é possível agirmos de maneira tão desligada?

Pode ser estranho pensar que nosso corpo às vezes execute movimentos complexos sem nos darmos conta do que está acontecendo. É como se existisse um estado de sonambulismo,

que toma conta de nossa mente nos momentos em que estamos distraídos. Outro dia, por exemplo, estava na estrada dirigindo meu carro, indo com minha família até uma cidade que ficava a 400 quilômetros de distância de casa e, depois de mais ou menos duas horas de viagem, todos ao meu lado adormeceram. Eu não tinha ninguém com quem conversar e o rádio não pegava nenhuma estação naquele lugar. Resolvi me concentrar e dirigir. Aproveitando o tempo para pensar em objetivos que queria conquistar na vida, lugares que tinha vontade de visitar e coisas do tipo. Quando me dei conta, já tinha percorrido mais de 100 quilômetros sem nem perceber. Tinha feito curvas, ultrapassagens, dirigido atrás de caminhões e outros carros, tudo como se estivesse no piloto automático.

Esse é um dos fenômenos que mais me intrigou quando comecei a estudar alta performance humana: como é possível alguém fazer coisas sem perceber? Para responder isso, fui estudar um tema profundo e tão antigo quanto a história do ser humano, a hipnose.

A palavra “hipnose” vem do grego: hipnos = sono, osis = ação. Situação na qual o indivíduo está em uma redução de consciência e percepção, por conta de um processo natural ou induzido. Em poucas palavras, é quando alguém está desligado do mundo por estar concentrado demais em alguma coisa, mas, mesmo assim, continua ativo. É comum pessoas me procurarem e pedirem para ser hipnotizadas. Mas o que venho trabalhando para mostrar ao mundo é que o difícil não é hipnotizar, e sim tirar as pessoas do transe coletivo que elas vivem no cotidiano. Antes de continuarmos, pare e pense na última vez que você caminhou pela calçada e olhou ao seu redor. Reparou no sorriso das pessoas a sua volta, sentiu a brisa do vento soprando em seu rosto, degustou cada sabor da refeição que você fez e ouviu o barulho das árvores balançando com o vento?

Talvez você seja uma pessoa atenta a tudo e a todos, e isso realmente tenha acontecido na última vez que você saiu na rua. Mas a maior probabilidade é que você tenha caminhado na calçada, com pressa de chegar a algum lugar, conversando com alguém ou

então simplesmente usando seu telefone. Passar por um lugar, vivendo tudo o que está acontecendo ali e prestando atenção aos pequenos detalhes ao redor, toma o mesmo tempo que estar no piloto automático e ficar com a cabeça “desligada”.

Mas por que isso acontece? Simples. Para que você economize energia.

Lembre-se, por exemplo, de algo que você costuma fazer com frequência, como tomar banho. Aposto que você toma banho de maneira sempre parecida. Começa pelo mesmo lugar e segue basicamente a mesma ordem das partes do corpo. Diria até que, se alguém cronometrasse seu banho todos os dias, teria mais ou menos a mesma duração. Isso acontece porque seu cérebro, o responsável por controlar tudo é de longe a parte do seu corpo que mais consome energia. Por conta disso, seu sistema sabe que, se usá-lo muito o tempo todo, vai consumir a energia que poderia ser utilizada para fazer outras coisas, como digerir um alimento ou produzir algum tipo de substância importante para sua sobrevivência. Então, toda vez que você está fazendo algo repetido, ou repetitivo, seu cérebro decide que é melhor entrar no modo “piloto automático” e, com isso, economizar energia necessária para ficar pensando. É como o computador que entra em proteção de tela quando ninguém está usando.

Mas esse fenômeno é algo bom ou ruim? Eu diria que um pouco dos dois. O lado bom é que você tem a chance de economizar energia, que seria desperdiçada desnecessariamente, e mesmo assim tem um comportamento realizado. O lado ruim, bem, temos diversos itens aqui desse lado. Primeiro de tudo, é que o tempo parece que passa mais rápido. Dependendo da situação, isso pode até parecer bom, quando, por exemplo, você está em uma longa viagem. Porém, na verdade, isso é bem ruim. Se você já assistiu àquele filme do Adam Sandler, Click, deve ter visto como é a sensação de alguém que passa pela vida sem aproveitá-la. Esse fenômeno acontece com bastante frequência. Pense em quantas vezes você já ouviu algum pai ou alguma mãe se lamentando sobre como os filhos crescem rápido ou então a pessoa que se lembra de

algum acontecimento importante e se dá conta de que isso já foi há muitos anos.

No filme, o personagem principal, com pressa de que sua carreira decolasse, decide usar um controle remoto com poderes mágicos para fazer o tempo avançar em velocidade acelerada. Com isso, ele descobre que conseguiu os resultados profissionais que tanto queria, mas tinha deixado de aproveitar diversos momentos importantes com sua família e as pessoas que amava. Seu corpo estava lá, mas ele não tinha realmente prestado atenção às situações vividas. Essa sensação é angustiante. Por isso, se você se sente muito distraído e preso ao piloto automático, precisa romper com esse padrão.

Segundo ponto ruim é que, dependendo de como seu piloto automático está configurado, você pode ficar preso num looping infinito do mesmo comportamento, nunca tendo a chance de realmente mudar algo de verdade. Pense em alguém que, quando começa a comer, não consegue parar, por exemplo. Por mais que ela faça promessas de que vai comer menos, vai escolher alimentos melhores e se controlar, basta o gatilho inicial ser disparado para que o piloto automático tome conta e o comportamento padrão se repita até que ela quase passe mal. Essa pessoa só vai ter a chance de mudar alguma coisa se conseguir interromper esse processo. E, no final das contas, esse tipo de comportamento compulsivo cobra um preço alto em nossa vida, levando embora nosso tempo, nossa saúde e diversas oportunidades.

Terceiro ponto ruim sobre o piloto automático: um comportamento só vai ser realmente eficaz e conseguir mudar sua vida quando se tornar um hábito. Sim, afinal o que está no piloto automático também pode ser chamado de hábito, que é algo que você faz, sem nem mesmo perceber. É como ir à academia. Não adianta a pessoa ir uma única vez, isso não vai surtir efeito nenhum na sua saúde e no bem-estar físico, a menos que seja feito de maneira contínua e repetida. E isso só vai acontecer efetivamente quando o novo padrão for instalado, interrompendo o modelo antigo.

A ironia está montada. Só mudamos nossos resultados se conseguirmos perceber como nosso piloto automático está configurado atualmente e executarmos mudanças nele. Para isso, temos que repetir o padrão novo até que fique fortemente fundado. A partir daí, nossos resultados serão melhores pois entraremos num piloto automático positivo. É como nos filmes, depois do momento de crise, o herói começa a se dedicar aos treinos, então entra uma música e ele fica repetindo o mesmo treino vez após vez, ficando melhor e mais preparado para o grande desafio. Está sendo criado ali, um novo padrão, um novo hábito.

Só mudamos nossos resultados se conseguirmos perceber como nosso piloto automático está configurado atualmente e executarmos mudanças nele.

No fim das contas, o mais importante sobre o piloto automático é saber que ele só é interrompido quando algo acontece de diferente. Isso ocorre quando, por exemplo, a água do banho fica inesperadamente fria ou algum carro faz um movimento repentino na estrada: em uma fração de segundo sua consciência total volta ao controle. Mas, e se eu quiser quebrar meu padrão sem esperar algo de fora acontecer? Simples, faça coisas novas. O mesmo acontece quando viajamos para um lugar diferente. Alguns poucos dias nesse lugar vivendo experiências novas parecem fazer com que o tempo passe mais devagar. Já passei uma semana em viagens que deram a impressão de que estava viajando há um mês. Isso quer dizer que meu piloto automático está sendo pouco utilizado, e tenho a chance de tomar mais decisões de maneira racional. Mas, para que isso fique ainda mais claro para você, vamos transformar essa teoria em comportamento.

MOMENTO DE PRÁTICA

Nosso primeiro objetivo é que você perceba como sua atenção e seu piloto automático são intercalados em sua cabeça. Para isso, quero que você faça atividades repetidas e repetitivas, coisas que você está acostumado a fazer todos os dias e que normalmente não trazem nenhum tipo de grande novidade, como tomar banho, comer, fazer atividade física etc. A única diferença, porém, é que, quando estiver fazendo isso nas próximas vezes, você vai se esforçar para ficar atento o máximo de tempo possível. Vai focar sua atenção nas sensações de seu corpo e em mudar o padrão. Quando for tomar banho, por exemplo, quero que você tape seus ouvidos e deixe a água cair em sua cabeça. Preste atenção no som e na sensação que isso causa. Olhe para a parte do corpo que você está lavando e note detalhes que nunca tinha visto antes. Mude a ordem de como você ensaboa seu corpo. Quando for comer, comece por uma sequência diferente da que está acostumado,

preste atenção no sabor de cada um dos ingredientes que está em sua boca, sinta o cheiro do alimento e repare em detalhes que nunca havia notado antes. Escove os dentes mais devagar, enfim, faça isso nas atividades mais rotineiras e sinta a diferença que existe entre você presente ou no piloto automático.

Qualquer coisa, tudo!

Na busca por pessoas com capacidades incríveis, viajei a diversos lugares do planeta e conversei com os mais variados tipos. Tive a chance de conhecer e passar alguns dias com um multimilionário canadense em uma viagem à Índia. Foi uma experiência muito edificante. Ele estava fazendo uma viagem para conhecer alguns gurus que viviam nas regiões mais remotas do país, a fim de aprender e captar uma visão diferente sobre o mundo em que vivemos. Já eu, ainda jovem e com o único objetivo de aprender sobre como poderia render mais, fazendo coisas de maneira mais efetiva. Não posso negar que descobri muita coisa importante durante aqueles dias rodando de um lado para outro, mas, com certeza, a melhor lição de todas que fez a viagem realmente valer a pena veio por meio de uma frase que ele me disse, quase que sem querer:

**COMO VOCÊ FAZ QUALQUER COISA,
VOCÊ FAZ TUDO!**

Na hora, corri para anotar aquela citação, mas confesso que, mesmo tendo-a escrita em meu caderninho, ainda não fazia muito sentido. Comecei a pensar muito sobre ela e, de repente, uma luz se acendeu em minha cabeça e tudo fez sentido, a frase encaixou-se como uma luva em minha vida. Funciona assim: uma pessoa tende a ter os mesmos tipos de comportamentos em diferentes tarefas da vida. Por exemplo, imagina que você vai começar um novo negócio com uma pessoa que pode vir a se tornar seu sócio na empreitada, mas, por algum motivo, acaba a noite jogando Banco Imobiliário com ela e mais alguns amigos. Durante o jogo, você nota que essa pessoa está trapaceando e roubando dinheiro dos colegas, quando ninguém está olhando. Com essa informação em mente, você a teria como sócia?

Eu imagino que a chance da nova sociedade acontecer ficaria abalada por conta dessa informação. E é isso que essa frase representa, ela deixa consciente algo que já fazemos inconscientemente, ajudando-nos a pensar de propósito sobre as reais possibilidades, oportunidades e desfechos que cada situação pode ter; afinal, alta performance exige que consigamos resultados incríveis com frequência. Um jogador que faz um jogo bom para oito medíocres dificilmente vai conseguir se tornar um profissional.

E o mesmo acontece para atitudes positivas. Uma pessoa que é muito responsável com seus relacionamentos provavelmente o será quando o tema for trabalho. Alguém que é muito metódico na hora de cozinhar, também será em outras tarefas do dia a dia.

Durante um jantar com esse multimilionário, ele compartilhou comigo o que julgava ser a habilidade mais importante para alguém construir uma grande empresa ou um grande negócio. Ele dizia que é a capacidade de observar como as pessoas se comportam, aprender com isso e então tomar decisões. Pedi para ele me dar exemplos e então me contou a história de dois empregados que começaram a trabalhar em sua empresa quando o negócio ainda era pequeno. Um deles era um homem que se dizia todo correto, ia à igreja toda semana, recitava trechos bíblicos, vestia-se sempre de terno e gravata, milimetricamente arrumado. Enquanto o outro era um roqueiro, que adorava festas e shows. Estava sempre

criando motivos para todos irem ao bar comemorar alguma coisa, sua roupa do dia a dia era sempre uma camiseta de alguma banda de rock dos anos 1970, uma jaqueta de couro e calça jeans.

Pela aparência, podemos dizer que, provavelmente, a pessoa mais confiável seria o religioso que se vestia sempre de terno e gravata, mas se existe uma coisa que pessoas muito bem-sucedidas fazem o tempo todo é quebrar padrões. E o meu amigo multimilionário resolveu dar uma chance para os dois.

Ele prestava atenção em cada detalhe de como se comportavam. Após algumas semanas, conhecia mais sobre eles que as próprias mães. Percebeu que o homem de terno e gravata se motivava muito mais por qualquer coisa que ele pudesse levar o crédito, que fizesse seu nome estar à frente dos outros colegas de trabalho. Enquanto o roqueiro se preocupava mais com que o projeto acontecesse, independentemente de quem fosse o responsável. O de terno e gravata costumava exigir dos outros alguns tipos de comportamento que ele mesmo não tinha, como pontualidade e disciplina. Cobrava que todos precisavam chegar no horário, mas estava sempre atrasado para entregar alguma coisa ou para a reunião. Enquanto o roqueiro se comportava de maneira mais congruente, quando alguém pedia algo, ele dizia que levaria dois dias para isso. Não importava se a pessoa chorasse, brigasse ou qualquer outra coisa, ele deixava bem claro que precisaria realmente de dois dias e que preferia dar um prazo realista, que seria respeitado, a prometer uma mentira.

Depois de algumas semanas, o multimilionário decidiu dispensar o funcionário que ia todos os dias de terno e gravata e ficou com o roqueiro. Os funcionários ficaram confusos, pois, na avaliação deles, o outro que se apresentava de maneira mais formal era de longe o melhor candidato, no entanto, não tinham o mesmo olho clínico do chefe. O funcionário roqueiro mostrou-se muito mais eficiente do que se imaginava, tanto que em alguns anos se tornou sócio da empresa e fez o negócio chegar a um outro nível.

Fiquei intrigado com a história, parei de mastigar e perguntei qual tinha sido o comportamento que foi fundamental para sua

decisão. O empresário olhou para mim fixamente e disse: “Você provavelmente é um bom palestrante, estou certo disso, Sam?”.

Embora já tivesse alguma experiência com palestras e seminários, ele nunca tinha assistido nada meu, como poderia saber se eu era ou não um bom palestrante? Será que era um chute? “Como você sabe disso?”, perguntei.

“Pela maneira que você mexe seu queixo”, ele prontamente respondeu. “Ele vai de um lado para o outro sem pestanejar, de maneira rápida. Não é um movimento vacilante e lento, é quase como uma flecha que aponta na direção certa.”

No instante em que ouvi aquela explicação, percebi que ele estava 100% certo a respeito de como meu queixo se movia. Eu mesmo, no entanto, nunca tinha reparado que me comportava daquele jeito. Mas agora, pensando a respeito, fazia muito sentido.

“Então, você observa a linguagem corporal?”, perguntei curioso.

“Sim, isso e mais um monte de coisas. Talvez a melhor explicação de todas é que eu realmente presto atenção nas pessoas e no que elas fazem. Às vezes pode parecer algo extremamente simples, mas eu pego aquele comportamento e faço uma projeção, fico imaginando como será que ela vai se comportar em determinada situação, usando o que eu já sei sobre ela. É quase como se visse um filme na minha cabeça sobre como vai ser o futuro dessa pessoa e, a partir disso, penso se realmente quero isso para a empresa ou não.”

“É por isso que você disse que aceitaria conversar comigo desde que fosse para a Índia encontrar você?”, perguntei.

“Sim, pois percebi por seus contatos que você era um rapaz persistente e disciplinado. Pensei, então, ‘se ele realmente quer conversar comigo da maneira que diz, será que estará disposto a sair do país dele e ir até a Índia?’. E aqui está você, do outro lado do planeta, fazendo perguntas e aprendendo alguma coisa que você pode levar para o resto da vida.”

Ele estava certo, essas lições que aprendi foram extremamente úteis para o que viria a acontecer nos próximos anos da minha vida, não foram nada fáceis, tive que tomar decisões difíceis, abrir

mão de muitas coisas e usar o pouco dinheiro que tinha na época para poder fazer aquela viagem para conhecer pessoalmente esse empresário que tanto admirava. Mas percebi que, se toda vez que eu acreditasse em alguma coisa não medisse esforços para realizá-lo, iria muito mais longe na vida. Poderia ser encontrar meu par de óculos perdido em algum lugar ou marcar uma reunião do outro lado do planeta com alguém. Se eu acreditasse que isso seria importante para meu aprendizado, encontraria uma maneira de fazê-lo.

MOMENTO DE PRÁTICA

Mas e você, leitor, como pode utilizar esses aprendizados? Comece a prestar atenção em como você faz suas pequenas coisas. Como trata as pessoas, como lida com problemas sem importância, como reage quando fica frustrado. Aprenda sobre você mesmo, observe isso nas pessoas com quem você convive ou quer saber mais. Imagine uma projeção do comportamento dessa pessoa no futuro, lembre-se de que as pessoas costumam fazer as coisas no mesmo padrão e costumam só tomar consciência disso quando já é tarde demais. Aprenda a observar a si

mesmo e aos outros e isso será uma grande vantagem para sua vida pessoal e profissional.

E tão importante quanto aprender a observar é aprender a confiar nas suas observações. Isso só vai depender de você e da sua habilidade de ler pessoas. Uma dica muito boa é se colocar na pele do outro e então se perguntar: “Qual minha intenção positiva com esse comportamento?”. Isso vai ajudar a ter mais flexibilidade na sua percepção, fazendo com que sua habilidade de leitura de pessoas cresça de maneira estratosférica.

Eu mesmo usei esse simples exercício para poder criar minhas empresas e diversos produtos. Sempre me colocava no lugar dos clientes e me perguntava: “O que eu quero?”. Esse simples exercício me trouxe ideias e linhas de pensamentos que se transformaram ao longo dos anos em resultados incríveis.

Quero então que você exercite sua percepção sobre as outras pessoas ao seu redor. Coloque-se no lugar delas mentalmente e encontre respostas que antes não tinha. Da mesma maneira, preste atenção em como você faz as pequenas coisas de sua rotina. Como lida com algo que não tem muita

importância? Como trata alguém com quem não se importa? Como enfrenta algo que parece muito fácil? Observe a si mesmo e aprenda com você. Esses simples exercícios vão trazer uma consciência muito maior sobre você mesmo e torná-lo uma pessoa muito mais congruente com o que almeja para sua vida.

A VERDADEIRA RAZÃO PARA AGIR COMO AGIMOS

CAPÍTULO

8

Se você quer mudar alguma coisa, em vez de ir pela lógica, precisa saber usar o inconsciente.

A LÓGICA é realmente maravilhosa. Não sei você, mas quando consigo entender o pensamento por trás de alguma coisa, por mais simples que ela seja, se faz sentido, tenho uma sensação muito boa. É quase como se um quebra-cabeça se encaixasse em meus pensamentos, e isso é ótimo. Os computadores funcionam com lógica, usando uma combinação de números sequenciados que, dependendo de como são ordenados, o resultado é totalmente diferente. Construir um prédio exige um alto nível de pensamento lógico, pois, quando respeitada uma série de fatores importantes, a construção vai funcionar e servir para o bem. Mas, será que o ser humano funciona também com lógica? Tive essa dúvida por muitos anos, afinal, aprendi desde cedo que o Homo sapiens é um ser racional. Será que isso deveria significar alguma coisa ou era só um título aleatório criado para nos fazer sentir melhor?

A verdade é que nós (e quando falo nós, não quero assumir o compromisso de estar aqui representando a nossa espécie) temos a razão em constante equilíbrio com as emoções. Existem pessoas que conseguem ter mais frieza para decisões do que outras? Com certeza. Mas o padrão mais comum são nossas emoções dominando as decisões, e só após isso,

quando o comportamento já foi escolhido, é que o racional entra em jogo para, de alguma forma, justificar, aprovar ou reprovar o que foi decidido. Um exemplo clássico disso é emagrecer. Pela lógica, para alguém emagrecer, só precisa de duas coisas bem simples: comer menos e gastar mais calorias. Não importa qual o metabolismo, idade, origem, o que for. Se a pessoa

consumir menos calorias e praticar atividade física de maneira correta, vai conseguir atingir o resultado desejado de maneira efetiva. Mas se emagrecer é tão fácil na teoria, por que o mundo vive uma onda gigantesca de obesidade? Por que os problemas relacionados ao ganho de peso estão entre as principais causas de morte do planeta? Porque a lógica sozinha não é o suficiente.

Por exemplo, hoje temos números recordes de cirurgias bariátricas, nas quais, pela lógica, é esperado que a pessoa emagreça depois de amarrar ou retirar um pedaço do estômago. É algo mecânico, quem passa por uma cirurgia dessas não consegue ingerir a mesma quantidade de alimento que ingeria antes. Mas, mesmo com esses procedimentos, o número de bariátricos que emagrecem e depois voltam a engordar vem aumentando a passos largos, mesmo com o acompanhamento psicológico que é extremamente recomendado e, em alguns países, até obrigatório. Para alguém emagrecer e ser saudável, não basta seguir a lógica, é preciso alinhar seu inconsciente, suas emoções. Essa é a única maneira.

No instante em que você está lendo este livro, muitas coisas estão acontecendo em seu corpo. Você respira, puxando ar pelo nariz ou pela boca e mandando para os pulmões. Seu coração bate e bombeia o sangue oxigenado para todo o seu corpo. Você produz muitas substâncias que tomam conta de suprir suas necessidades biológicas. Seu estômago está processando os alimentos que você ingeriu. Quem gere essas milhares de operações é seu inconsciente. Você nem precisa pensar, está tudo acontecendo automaticamente. Essa é a beleza e a complexidade do nosso corpo e a capacidade de processar inconscientemente uma infinidade de operações.

Então, a pessoa que quer e está 100% comprometida com a missão de emagrecer foi ao médico, ao nutricionista, entrou na academia, fez tudo que reza o plano perfeito. Começou a dieta e está indo muito bem. Até que um dia ela abre a geladeira e se depara com um pedaço de bolo de chocolate que, para começo de conversa, nem mesmo deveria estar ali, mas tem gente que faz o que não devia. A pessoa olha e, de repente salta à sua mente a

imagem dela pegando apenas uma pequena colherada do bolo. Ela se lembra de que está de dieta, porém o diálogo interno diz daquele jeito bem convincente: “Só uma colherzinha, afinal, você merece”. A frase foi tão bem dita e é tão verdadeira que a pessoa se convence de que apenas um pedaço de bolo não vai fazer mal algum. Dali a pouco ela já comeu o bolo todo e, quando se depara de novo com outra coisa gostosa, pensa: “Já saí da dieta mesmo, vou aproveitar o dia e amanhã eu começo de novo”. E assim vai vivendo, num ciclo infinito seguindo o mesmo padrão. Não importa que ela saiba o que deve ou não comer, não importa o conhecimento que ela tem. Na hora da prova, o diálogo interno não ajudou, as imagens mentais não ajudaram, a sensação não ajudou e a lógica perdeu mais uma vez. Portanto, se quero convencer alguém de alguma coisa, o pensamento racional não é suficiente. Pois quase sempre a pessoa sabe exatamente o que tem que fazer, mas não consegue mudar a atitude.

Se você quer mudar alguma coisa, em vez de ir pela lógica, precisa saber usar o inconsciente. Para isso, vamos pensar na diferença entre inconsciente e racional.

Racional é tudo aquilo que você racionaliza, que usa de lógica para se convencer. Enquanto inconsciente é o que acontece automaticamente dentro do seu corpo. O racional funciona por um período de tempo, pois pensar de maneira lógica requer muita energia do cérebro. Isso significa que toda vez que você está diante de uma tarefa muito repetitiva ou que já foi feita outras vezes, seu racional entra no piloto automático e, a partir daí, quem assume é o inconsciente. Este, por sua vez, funciona 24 horas por dia, cuida desde as funções extremamente básicas até ações muito complexas. A única diferença é que o inconsciente não pensa com lógica, ele faz o que está programado para ser feito.

É como quando aprendemos a dirigir. Nas primeiras vezes que o fazemos, temos a impressão de que é tão difícil quanto pilotar um avião ou um foguete. Precisa engatar a marcha, soltar o freio de mão, dar seta, colocar o cinto, girar o volante, acelerar, frear, tomar cuidado com os outros carros etc. Lembro-me de que quando eu estava aprendendo a dirigir e tinha que fazer uma conversão em

alguma rua: precisava desligar o rádio para poder me concentrar melhor e, se tinha alguém no carro comigo, pedia até para que parassem de falar, pois qualquer distração podia complicar ainda mais o processo de achar o caminho certo ao mesmo tempo em que operava aquela máquina cheia de comandos, que era o carro. Tudo isso acontecia porque eu estava aprendendo a dirigir – um processo racional que exigia que minha mente ficasse extremamente atenta a cada detalhe, o tempo todo. Entretanto, depois de ter dirigido muitas vezes, foi ficando cada vez mais fácil fazer aquilo tudo. Tanto que hoje, muitos anos depois, quando entro no carro e vou a algum lugar, nem penso mais. Quantas vezes cheguei ao escritório para trabalhar e nem lembrava direito por qual caminho tinha vindo, o que tinha ouvido durante o percurso, ou nem mesmo qual tinha sido o assunto conversado com alguém do meu lado. Eu simplesmente dirigia. Isso quer dizer que essa habilidade se tornou algo inconsciente e, por conta disso, é natural repeti-la, não preciso nem mesmo pensar a respeito.

Os estudos indicam que aproximadamente 95% de todas as nossas decisões diárias são determinadas ou executadas por nosso inconsciente. Apenas 5% são resultados de decisões racionais, pensadas e calculadas de maneira lógica.³ Isso quer dizer que, se quero realizar uma mudança em minha vida, é muito mais eficiente focar atenção no responsável pela grande fatia de 95%, que às vezes apenas insistir em ir racionalmente atrás dos 5%. Tanto é que uma das coisas mais raras é ver alguém mudando de vida simplesmente porque um pensamento lógico mostra que ela está no caminho errado. Seria como se alguém fosse ao terapeuta e dissesse que tem um problema e que não quer mais tê-lo. O terapeuta só precisaria olhar para ela e dizer: “Então pare de ter esse problema”. E o cliente sairia de lá com tudo resolvido. Sabemos que não é assim que as coisas funcionam. Geralmente, uma grande mudança acontece por meio de uma grande experiência pela qual a pessoa passa, e isso marca sua vida e a faz sentir algo de maneira diferente. Quer dizer que a mudança foi além da lógica e chegou aonde a coisa realmente importa: no

inconsciente. É aí que mora a verdadeira mudança na vida de alguém.

Se você quer
reprogramar alguma
coisa em sua mente
ou ajudar alguém
com esse objetivo,
só precisa criar
imagens motivadoras
o suficiente
para que isso aconteça.

Uma vez um amigo meu me procurou para ajudá-lo com um problema que estava enfrentando. Ele havia casado há alguns anos e tinha acabado de ter uma filha linda. Sua mulher, porém, o colocou na parede por conta de um péssimo hábito que ele tinha. No dia a dia, ele era o homem mais calmo e tranquilo do mundo, mas, quando sentava atrás do volante do carro, tornava-se quase um mostro. Já tinha andado de carona com ele e realmente era uma transformação assustadora. Ele dirigia rápido, fazia ultrapassagens perigosas, xingava, buzina, abria o vidro e fazia gestos obscenos. Já tinha até se envolvido em brigas de trânsito e, após uma dessas situações acontecerem enquanto a bebê estava com eles dentro do carro, a esposa delicadamente deixou claro para ele: “Ou você resolve isso ou eu resolvo tudo com você”. Então, depois de muitos anos com esse hábito de guerrear no trânsito, ele veio desesperado me procurar para ajudá-lo. Afinal, seu casamento estava em risco por causa de um comportamento que ele não conseguia controlar.

Percebe o ponto? Racionalmente, ele sabia o que deveria fazer. Deveria dirigir com mais tranquilidade. Quando alguém fizesse algo inesperado, apenas respiraria e continuaria normalmente. Quando ele fizesse algo errado, pediria desculpas e continuaria tranquilamente. Mas ele não conseguia. Era sentar no banco do motorista e ele se transformava em um monstro briguento. Era um comportamento inconsciente e automático que ele tinha, sem nem perceber. O que eu fiz para resolver isso? Reprogramei o inconsciente dele.

Como reprogramar o seu inconsciente

Tudo o que sabemos sobre o mundo veio por meio dos cinco sentidos: visão, audição, paladar, tato e olfato. Isso é algo que uma criança aprende no jardim de infância, mas que às vezes, ao longo da vida adulta, fica tão automático que nem prestamos mais atenção aos detalhes de como acontece em nós. Por exemplo, quando você pensa nas pessoas que mais ama na vida, com certeza tem imagens, sons e sensações relacionadas a elas. Quando você se lembra daquele lugar incrível que teve a chance de conhecer, seus cinco sentidos também estão presentes, lembrando a você como era o lugar, o cheiro e quais sensações você teve lá. Tudo o que sabemos do mundo veio por meio de nossos sentidos. Tudo de que nos lembramos, também vem por meio deles.

“Mas, Sam, e o sexto sentido, não existe?” Já conversei com muitas pessoas a respeito disso e posso dizer, antes de mais nada, que toda vez que alguém me explicou como seria esse outro sentido acabou usando um dos outros cinco sentidos para descrevê-lo. Era a capacidade de ver algo, ouvir um som diferente ou sentir uma sensação específica. Não duvido que daqui a alguns anos teremos muito mais informações a respeito da percepção humana, que com certeza vai mudar a maneira de como vivemos

neste mundo, mas, por hora, vamos trabalhar com o que temos disponível e definitivamente comprovado.

Entender que toda a nossa compreensão de mundo veio de nossos sentidos quer dizer que toda nossa programação mental, sobre qualquer que seja o assunto, foi feita por meio de imagens, sons, sensações (tato, paladar e olfato). E da mesma maneira que eu disse anteriormente, podemos copiar um “software” de alguém, que faz algo muito bem-feito, e instalar isso em nós mesmos ou em outra pessoa. A linguagem necessária para que isso aconteça é justamente a informação contida nos cinco sentidos.

Do mesmo jeito que, quando configuro um computador, utilizo caracteres alfanuméricos (letras e números), que são introduzidos pelo teclado e pelo mouse e que, dependendo da ordem como são colocados, fazem com que o computador tenha uma resposta específica. Nossa mente é toda programada por meio das imagens, dos sons e das sensações. Esse é o conceito básico que a PNL trouxe ao mundo. Graças a ela, podemos configurar e reconfigurar nossos pensamentos e comportamentos da maneira que acharmos mais adequada. Foi assim que ajudei meu amigo a dirigir de maneira mais tranquila, mesmo ele tendo agido de modo contrário durante toda a sua vida.

Ele estava altamente motivado a resolver o problema, afinal, seu casamento dependia disso e ele queria muito continuar casado. Para começar, pedi para que ele imaginasse, usando sons, imagens e sensações, o que de melhor poderia acontecer caso começasse a dirigir de maneira mais pacífica. Ele criou uma cena em sua mente, na qual sua mulher sorria emocionada e o elogiava por ser um pai e marido tão incrível e atencioso. Isso o fazia ter certeza de que estava no caminho certo, afinal, sua esposa o conhecia melhor que qualquer um no planeta e, se ela estava dizendo aquele tipo de coisa, é porque realmente deveria ser verdade. Pedi para que ele tornasse essa situação ainda melhor. Foi quando imaginou sua filha, mesmo bebê, dando um sorriso bem gostoso e o abraçando. Ela fez sons de bebês, mas ele percebeu que ela estava dizendo “Eu te amo, papai”. Esse conjunto de imagens, sons, mesmo que imaginados, o emocionou a ponto

de uma lágrima de alegria descer de seus olhos. Perguntei, de 0 a 10, quanto aquela imagem mental o agradava, sendo que zero representava não agradava, e 10 o fazia se sentir muito bem. Ele respondeu com um alto “10, me sinto muito bem”.

Depois, pedi para que ele criasse algo trágico: o que de pior no mundo poderia acontecer caso ele não mudasse seu comportamento ao volante. Seu rosto se fechou um pouco e ele descreveu uma imagem, na qual se metia em um acidente. Perguntei para ele, de 0 a 10, quanto aquela imagem o incomodava, sendo zero para não incomodava nada, e 10 para incomodava muito. Sua resposta foi 3. Não era o suficiente. Precisávamos de algo mais forte. Perguntei, então, o que de pior poderia acontecer caso ele continuasse arranjando encrenca no trânsito, e ele se lembrou de uma história de sua infância, em que um rapaz do bairro onde morava levou um tiro em frente ao portão da própria casa por conta de um desentendimento de trânsito alguns minutos antes. Então, ele criou em sua mente uma cena realmente horrível. Estava em frente ao portão de sua casa, com sua esposa e filha o esperando do lado de dentro, quando, de repente, um motorista que ele havia xingado no trânsito a poucos minutos parava bem em frente ao seu portão. O homem abria o vidro e atirava nele. Na hora em que ia imaginando isso, sua expressão foi ficando totalmente alterada e desesperada. Como eu precisava de algo que realmente o repelisse das brigas no trânsito, continuei pedindo para que ele fosse além e pensasse em como seria a vida daquela criança crescendo sem a presença dele. No dia dos pais, por exemplo, todas as crianças da escola teriam um presente para levar para alguém, mas ela não. Sua esposa teria que trabalhar mais que antes, e a criança ficaria com estranhos durante todo o dia. Durante décadas toda a família ficaria em luto, e, depois de passar uma infância com muita tristeza, a filha destruiria todas as fotos daquele homem que a abandonou quando ainda era um bebê, para que todos parassem de sofrer de alguma forma. Depois de algum tempo, ninguém mais se lembraria de seu rosto ou seu nome. Tudo isso por conta de uma briga de trânsito sem o menor sentido.

O rosto do meu amigo trazia uma mistura de choro, medo, tristeza. Perguntei quanto aquilo o incomodava de 0 a 10, e a resposta foi “mil”. Achamos um conjunto de imagens, sons e sensações que o motivava a não ter mais aquele tipo de comportamento. A partir disso, sentei com ele no carro e começamos o treinamento de repetição. Pedi para que ele, mentalmente, visualizasse alguém fazendo alguma barbearagem muito grande em frente ao seu carro e as duas opções de comportamento aparecessem na frente dele, como uma bifurcação de caminhos que tivesse a chance de escolher para sua vida. O primeiro seria se comportar de maneira educada, bem tranquilo e com uma respiração bem profunda. Isso faria com que as imagens da esposa o elogiando e da filha o abraçado crescesse em sua mente e chegasse até ele com toda a força. O segundo caminho era reagir como fazia antes, xingando, esbravejando, abrindo o vidro e colocando sua raiva para fora. Isso automaticamente trazia para mais perto dele as imagens de sua morte, da filha crescendo sem pai e de toda a família destruída. Repetimos esse processo mental algumas vezes e, depois, fomos para o teste prático.

Incrível que, quando estamos procurando alguém para fazer uma barbearagem, isso acaba acontecendo bem menos. Mas depois de quase meia hora rodando pelo centro da cidade, um carro vermelho, dirigido por um homem mal-encarado, deu uma fechada em nosso carro. No mesmo instante olhei para meu amigo e a primeira reação dele foi ficar bravo e levar a mão à buzina, mas, antes que disparasse o som e os xingamentos, vieram à sua mente as imagens dele morrendo, a filha crescendo sem pai e toda a família sofrendo. Seu corpo rapidamente deteve o padrão antigo. Ele respirou profundamente e ficou tranquilo. O outro carro ainda parou bem ao nosso lado, mas meu amigo estava extremamente calmo e tinha até um sorriso no rosto. Afinal, em sua mente, estava sendo elogiado pela esposa e ganhando um abraço bem gostoso da filha.

Ele estava dirigindo de maneira muito mais tranquila, quando dali a pouco outro carro fez uma barbearagem bem em nossa

frente. Dessa vez, a reação automática de meu amigo já foi incrivelmente positiva. Era quase como se ele tivesse se tornado um monge motorista, até cumprimentou o outro motorista fazendo um sinal com a mão para dizer que estava tudo bem. Um padrão totalmente diferente. Mostrei para ele que se em uma sessão de uma hora ele era capaz de mudar um comportamento, que antes considerava totalmente inalterável, com certeza não conhecia toda a capacidade que tinha. Até mesmo eu ficava me perguntando quais outras coisas incríveis ele seria capaz de fazer em sua vida. Que novas conquistas e melhores resultados ele poderia alcançar simplesmente aprendendo a usar melhor o próprio cérebro e seus pensamentos? Na semana seguinte, ele me ligou e agradeceu, tanto por tê-lo ajudado a manter seu casamento e permitir que sua filha tivesse mais segurança, mas, principalmente, pelo fato de que ele tinha se tornado um homem melhor – e isso mudara sua vida para sempre. Anos depois, sua esposa me contou que ele nunca mais teve nenhum tipo de briga no trânsito; pelo contrário, tinha se tornado um excelente motorista, e isso refletiu em todas as áreas de sua vida, até mesmo em sua carreira e, claro, na vida pessoal.

Então, se você quer reprogramar alguma coisa em sua mente ou ajudar alguém com esse objetivo, só precisa criar imagens motivadoras o suficiente para que isso aconteça. Faça dessas cenas criadas as mais realistas possíveis, traga imagens, cheiros, sons, gostos, sensações. Quanto mais a pessoa conseguir se associar a essas situações imaginadas, mais eficiência vai ter reprogramando os comportamentos necessários. Por mais incrível que pareça, isso é muito mais rápido e funcional do que ficar horas e horas conversando, dizendo o que é certo ou errado, dando conselhos e coisas do tipo. Crie cenas na mente da pessoa e o resultado será muito melhor.

É por isso que muita gente só faz uma mudança de vida mesmo quando vive alguma situação traumática. Como aconteceu comigo, que decidi ir embora do Japão depois de passar por diversas experiências negativas. No entanto, a vantagem de usar esse processo da mente é que não precisamos esperar o destino em uma situação ruim para então fazermos a mudança.

Um estudo realizado pelo Instituto de Tecnologia da Califórnia (Caltech) descobriu que não importa se você vê algo acontecendo de verdade em sua frente ou se é apenas sua imaginação, 88% das partes do cérebro acionadas para analisar a situação são as mesmas.⁴ E ainda que um estudo complementar mais recente, realizado pela Universidade Brigham Young, comprove que é possível discernir lembranças passadas de visualizações do futuro, fisiologicamente seu corpo mal sabe a diferença entre o que é imaginado e o que é vivido: responde de maneira emocional a ambos praticamente da mesma forma.⁵ Isso abre um número incrível de possibilidades de uso dos seus pensamentos, especialmente utilizando sua imaginação como simulador virtual para o que você deseja desenvolver em si mesmo. Curiosamente, por outro lado, isso até explica por que tanta gente de tanto contar uma mentira passa até a acreditar no que diz.

A melhor opção disponível

Na vida, escolhemos sempre a Melhor Opção Disponível (MOD) para tomar uma decisão. Isso significa que sempre que estiver diante de uma situação, você vai usar todos os seus recursos para fazer sua melhor escolha. Tanto isso é verdade que é muito mais fácil decidir quando temos duas opções muito distintas, como ganhar uma nota de 100 dólares ou tomar um choque elétrico. Quando um elemento é muito melhor do que o outro, a decisão fica bem mais simples. Já quando duas ou mais opções são muito parecidas, a energia necessária para escolher acaba sendo muito maior, fazendo com que a pessoa precise focar em pequenos detalhes, como quando vamos a uma loja para comprar um produto e, ao chegar lá, só avistamos um único pacote na prateleira. Não importa que a embalagem esteja amassada, suja, feia. Se você quer muito aquilo, vai levar para casa, sem pensar duas vezes. Você escolheu a melhor opção disponível. Mas se, ao

chegar ao caixa, você avista uma pilha gigantesca com dezenas de unidades do produto que você estava procurando, existe uma chance muito grande de abandonar a caixa amassada e pegar uma que esteja melhor. Quando alguém está demorando muito para escolher algo, provavelmente, é porque tem muitas opções à disposição, o que vai fazer com que opte por aquela que tiver mais vantagens, familiaridade ou a que parecer mais fácil. É assim que as pessoas continuam com os mesmos hábitos por muitos anos. No entanto, quando criamos um grande desequilíbrio entre opções, fazendo com que repetir um comportamento traga um resultado péssimo, enquanto se comportar de maneira nova traga uma resposta muito boa, a chance de mudança de comportamento é gigantesca. Por isso, usamos a criação de uma cena boa e uma péssima para reforçar os resultados que teremos com os devidos comportamentos.

MOMENTO DE PRÁTICA

Você pode usar o processo das imagens mentais para qualquer coisa, não só ter paciência quando dirige, mas também para qualquer tipo de comportamento que quiser. Seja emagrecer, ter mais dinheiro, mais energia, um relacionamento incrível, começar o negócio que sempre quis, realizar aquele sonho que há muito tempo tinha sido deixado

de lado... O que você quiser, quantas vezes quiser, do jeito que quiser.

Pense na mudança de comportamento que quer e tudo o que ganha fazendo isso e o que perde caso não mude. Crie cenas na sua cabeça que realmente o motivam e imagine que você está diante das duas opções e tem que tomar uma decisão. Repita o processo e deixe que se torne fácil para você.

**O que você quiser,
quantas vezes quiser,
do jeito que
quiser**

-
- ³ DJIKSTERHUIS, A. Think different: The merits of unconscious thought in preference development and decision making. *Journal of Personality & Social Psychology*, Washington, v. 87, n. 5, p. 586-598, 2004.
 - ⁴ KREIMAN, G.; KOCH, C.; FRIED, I. Imagery neurons in the human brain. *Nature*, London, v. 480, n. 6810, p. 357-361, 16 Nov. 2000. California Institute of Technology, 139-742000. Disponível em: <https://scholar.harvard.edu/files/kreimanlab/files/gk792_01.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2018.

- 5 KIRWAN, C. B.; ASHBY, S. R; NASH, M. I. et. al. Remembering and imagining differentially engage the hippocampus: A multivariate fMRI investigation. Cognitive neuroscience: Current debates, research & reports, Utah, v. 5, p. 177-185, 2014. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17588928.201.933203>>. Acesso em: 04 jul. 2018.

GESTÃO DO PENSAMENTO

CAPÍTULO

9

A maioria das pessoas nem sabe que pode controlar seus sons mentais.

As melhores estratégias para controlar a mente

AO LER a pesquisa publicada em 2013 pela Universidade Rutgers,⁶ descobri que realizar novas atividades físicas aumentava minha capacidade de aprender mais rápido e melhor. Isso porque nosso corpo sabe que toda vez que estamos desenvolvendo um novo padrão de movimento físico também precisamos ser capazes de aprender novos conhecimentos, com mais eficiência. Por conta disso, aumentamos automaticamente nossa capacidade de aprender mais e melhor, sempre quando associamos nossa rotina a novas habilidades motoras.

Usando isso, ao longo dos anos, aprendi uma série de novas habilidades motoras, dos mais variados tipos possíveis, como: jogar tênis,

praticar corrida, andar de patinete, pilotar helicóptero, nadar borboleta, esquiar, jogar ioiô, fazer malabarismo, entre outras. Sempre que posso, quero aprender a fazer algo novo com meu corpo, pois isso significa também ficar mais inteligente.

Seguindo essa lógica, um dia me dei conta de que não sabia andar de skate. Desde criança tinha tido experiências frustradas com aquela tábua sobre quatro rodinhas. Decidi que era hora de ganhar mais uma nova habilidade motora, mesmo que isso representasse algumas quedas pelo caminho. Lembre-se: de nada adianta o que sabemos na teoria, o que importa é o que colocamos em prática.

Então peguei meu desafio diário de cometer erros de propósito e o levei com meu skate para o parque. Confesso que aprender novas habilidades também é um grande exercício para o ego, pois é muito comum nos sentirmos um pouco “idiotas” quando estamos aprendendo algo novo – do mesmo jeito que me sinto quando jogo videogame com meus sobrinhos ou priminhos e perco de todas as maneiras possíveis, mesmo que eles ainda tenham idades de um dígito. Assim também me senti no parque quando todos conseguiam dar saltos e fazer manobras incríveis em seus skates, enquanto eu ainda lutava para ficar de pé, pateticamente com os braços balançando de um lado para o outro. Entretanto, sempre tenho um truque para poder aprender mais rápido: encontrar alguém para me ajudar na tarefa. Nesse caso não foi diferente, chamei um amigo que não só sabia muito bem andar de skate como também já tinha até mesmo disputado campeonatos internacionais. Deu certo, em um final de semana com ele já estava conseguindo ir do ponto A ao ponto B de maneira “tranquila”.

A partir disso, comecei a incorporar o skate no dia a dia, pois, para que algo se torne uma habilidade de verdade, é preciso ser repetida muitas vezes. Passei a ir de casa para o escritório de skate, algo que é fácil, pois meu apartamento ficava a apenas alguns quarteirões de distância do local de trabalho, e todo o trajeto tinha uma faixa especial para bicicletas. No primeiro dia, cheguei tranquilamente, isso me deu muita confiança. Porém, no segundo dia, foi um pouco diferente. Estava na faixa de bicicletas e andava tranquilamente em cima do meu skate – um modelo long board que é maior que um skate comum e mais fácil e confortável para se locomover –, usando um terno social e carregando minha mala com papéis e o laptop. Mesmo tendo sido alertado por meu amigo para não usar sapatos sociais para andar de skate, resolvi manter o meio de transporte alternativo, até quando tinha que me vestir melhor, pois só assim poderia realmente encaixá-lo no dia a dia. Tudo ia muito bem, até que fiz um impulso com meu pé direito, enroscando meu sapato social na roda traseira e, automaticamente, travando o skate, que parou como se tivesse o mais avançado freio do planeta. De repente, eu estava sendo

arremessado para frente com terno, mala, computador, tudo. Não sei se foi sorte ou se foram as aulas de artes marciais, só sei que consegui aterrissar sem perder totalmente minha dignidade ou me machucar. Quando me dei conta, um carro estava passando na faixa ao lado e, por menos de 3 centímetros, não atingiu minha cabeça com o para-choque. Outros carros continuavam vindo e eu ainda estava caído na faixa deles. Nesse instante, pude viver aquilo que já tinha ouvido em muitos relatos a respeito: vi minha vida passar diante dos meus olhos. Na verdade, não foi um resumo de tudo que fiz, como imaginava que seria, foi uma série de imagens de um futuro possível, que saltaram em meus pensamentos e antes mesmo de qualquer tipo de reflexo que eu pudesse ter, já estava muito assustado. Primeiro, me vi morto, atropelado por um carro, depois surgiu uma imagem minha dentro de um caixão, com minha família toda em volta, chorando, seguido pela cena da terra sendo jogada e minha filha se perguntando por que o pai dela tinha que morrer.

Levantei-me rapidamente, chequei meu corpo com as mãos para ver se não tinha machucado nada e fiquei até surpreso em saber que meu terno estava em perfeito estado, assim como meu computador. Quando olhei para o skate parado no meio da faixa de bicicletas, as mesmas imagens assustadoras mais uma vez saltaram na minha cabeça. Confesso que eram bem chocantes, deixavam-me com vontade de colocar fogo ou simplesmente nunca mais andar de novo naquela tábua com rodas.

Respirei fundo e, diferente da maioria das pessoas, lembrei que sabia controlar meus pensamentos e, como consequência, controlar minhas ações e minha vida. O que precisava fazer? Mudar minhas imagens mentais, pegar aquelas assustadoras cenas, que surgiam inconscientemente em meus pensamentos quando eu pensava em voltar a andar de skate, e tirá-las da cabeça. Respirei mais uma vez e em um movimento rápido com a mão (como se estivesse jogando fora alguma coisa de dentro da cabeça) tirei todas as imagens ruins dos meus pensamentos, podia até mesmo vê-las mentalmente voando para bem longe e se despedaçando, como se fossem pedaços de vidro frágil se

quebrando em milhares de pedaços. Após esse processo de alguns poucos segundos, subi de volta no skate e fui para o trabalho. Em pouco tempo, tornei-me um skatista razoável e passei a ter um novo meio de transporte.

Você deve estar se perguntando: “Sam, mas como isso funciona?”. Antes de mais nada, vamos deixar claro que todas as pessoas têm imagens e sons dentro de suas cabeças; caso contrário, como fariam para reconhecer a voz de alguém, ou até mesmo o caminho de volta para sua casa? Tudo isso é feito por meio de memórias visuais e auditivas. Mas de onde vem essas imagens que foram geradas na minha cabeça em uma fração de milésimos de segundo? Do inconsciente. Ele, percebendo que aquilo estava colocando minha vida em perigo, criou imagens e sons que consequentemente geraram sensações em mim. Tudo isso com a intenção de que eu não repetisse esse tipo de comportamento. Lembre-se de que essa é a função básica do seu inconsciente: nos manter vivos. Mas eu, sabendo que mesmo com uma pequena queda, queria continuar andando de skate, dessa forma retirei essas imagens e esses sons da cabeça e, como eles eram os gatilhos para as sensações, a partir do momento que desapareceram, todo tipo de sensação conectada também sumiu. Isso é o que chamo de **GESTÃO DE PENSAMENTOS**. Com essa tecnologia, você pode modelar o que sente a seu bel-prazer.

Agora imagine que alguém entrou em sua casa, ligou a TV da sala e colocou em um filme horrível, que o faz sentir mal, e depois foi embora. Tenho certeza de que se você não gosta do que está passando na televisão, simplesmente vai até lá e a desliga, sem muito problema. Mas e se essa TV que fica rodando esse filme ruim está dentro da sua cabeça? E a imagem e os sons que ficam se repetindo fazem com que você se sinta mal? Por que você tem que deixar isso aí dentro rodando se lhe faz mal? Assuma o controle dos seus pensamentos, escolha quais filmes você deixa passar dentro da sua cabeça, isso vai mudar totalmente como você se sente e, consequentemente, como se comporta. Mas como fazer isso? Adquirindo controle sobre seus pensamentos.

Se às vezes você fica com algum tipo de sensação ruim, quando

pensa em determinado assunto ou tema, é bem provável que exista uma estratégia de autopreservação desenvolvida por seu inconsciente. Que, de alguma forma, entende que aquele tópico representa algum tipo de risco a sua segurança, mesmo que na realidade seja algo que você racionalmente queira muito. Esse é o processo inconsciente por trás da autossabotagem e que pode estar impedindo você de realizar tudo aquilo que sonha fazer. Como o inconsciente não faz julgamentos sobre o que é bom ou ruim, se você quer parar de ter essas sensações negativas, comece a tirar da cabeça os pensamentos que as causam. Se for uma imagem (um filme ou uma foto parada), você só precisa desligar, apagar, quebrar, queimar, jogar fora etc. Como se fosse na vida real. Isso vai fazer essa imagem sumir da cabeça. Se um dia essa imagem voltar, você só precisa repetir o processo. É algo rápido e extremamente eficiente. Eu mesmo costumo fazer diversas modificações de imagens em minha cabeça, quase diariamente. Quando tinha 19 anos, meu irmão, meus pais e eu juntamos todo o dinheiro que tínhamos; contraímos dívidas com computadores, móveis e reformas; e abrimos uma empresa. Em menos de um mês que a empresa estava aberta, fomos roubados durante a madrugada, enquanto ninguém estava lá, e os bandidos levaram absolutamente tudo. Em uma única noite, perdemos tudo o que levamos anos para construir. Foi um dos momentos mais difíceis que já enfrentamos em família. Muitos anos depois, percebi que toda vez que pensava no assunto, ficava triste, mesmo já tendo recuperado os prejuízos do roubo.

Pior, toda vez que tinha que fazer algum tipo de investimento em algum negócio, tinha a mesma sensação ruim, e minha vontade era fugir e me esconder. Foi quando percebi que tinha um gatilho na minha cabeça da imagem de quando entrei na empresa destruída. Essa cena mental fazia com que me sentisse mal automaticamente. Concentrei-me e destruí essa imagem. A partir daí, tudo ficou mais leve e passei a viver e fazer negócios com mais tranquilidade.

Quando conto essa história, as pessoas me perguntam: “Sam, você não está apenas se enganando, destruindo as imagens e não

sentindo a dor que era para ser vivida?”. Eu respondo sempre que se é para sentir dor que seja pelo que estou vivendo agora, que tenho chance de escolher e mudar. Pois nada adianta ficar passando o mesmo filme vezes sem fim na cabeça e me sentir mal por conta disso. Você também tem a escolha, de decidir como quer se sentir e viver a partir de agora.

Mas se você tem imagens que o deixam feliz, sentindo-se poderoso, satisfeito etc., pode torná-las maiores, mais claras, mais coloridas, mais próximas. Essas pequenas mudanças, fazem com que esses sentimentos positivos o influenciem ainda mais, permitindo que você consiga se sentir ainda melhor. Por isso, amplie e torne mais visíveis as coisas boas. Apague e mande embora as imagens ruins.

E se for um diálogo interno ou um som dentro da sua cabeça? Faça a mesma coisa. Imagine um controle remoto especial que lhe dá o poder de mudar o volume desses pensamentos. Para tudo que for bom, deixe o som mais claro e encontre o volume perfeito. Já para o que o incomodar, desligue o som ou deixe-o bem distante, a ponto de que não o incomode mais.

A maioria das pessoas nem sabe que pode controlar seus sons mentais, porém, você, a partir de hoje, não só vai controlá-los como vai usá-los a seu favor.

Faça um experimento agora mesmo, apenas com seu diálogo interno, conte de 1 a 10 normalmente. Depois, conte de novo, mas diminua o volume da sua voz, tornando a contagem cada vez mais silenciosa mentalmente. Perceba que, quando o volume ficar mais baixo, seu nível de energia vai diminuir. Agora teste o contrário, aumente o som da contagem e perceba que, quando o volume fica mais alto, sua energia também sobe. Experimente agora.

**Se às vezes você fica com algum tipo de
sensação ruim, quando pensa
em determinado assunto ou tema,**

é bem provável que exista
uma estratégia de autopreservação
desenvolvida por seu inconsciente.

Essas modificações são tão poderosas que se você quiser dormir mais rápido, só precisa fazer com que sua voz interior fique com um volume mais baixo, deixando o diálogo interno com sono num ritmo lento e até bocejando. Mas se quiser ficar com muita energia, basta fazer com que sua voz mental fique com um volume mais alto, numa velocidade maior, cheia de vontade e disposição na maneira de falar. Você controla como se sente ao dominar os sons e as imagens dentro da sua cabeça, controlando o filme que sua TV interna está passando.

Você controla
como se sente
ao dominar os sons
e as imagens
dentro da sua cabeça.

MOMENTO DE
PRÁTICA

Crie uma imagem mental que lhe traga muito prazer e satisfação. Pode ser você interagindo

com alguém, com uma aparência que sempre quis, recebendo um prêmio, indo a algum lugar importante, possuindo algo que sempre desejou etc. O mais importante é que você crie um pensamento que seja o mais realista possível, que tenha uma imagem nítida, do tamanho adequado e com cores vivas, e tenha um som que desperte suas sensações e suas emoções. Quanto mais realista a qualidade da cena criada dentro da sua cabeça, melhor o resultado que você terá. Então, dedique-se bastante aqui nessa atividade, pois vai ser muito importante para a revolução que vem chegando.

-
- ⁶ CURLIK, D. M. et al. Physical skill training increases the number of surviving new cells in the adult hippocampus. Plos One, San Francisco, v. 8, n. 2, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3577803/>>. Acesso em: 23 jul. 2018.

O COMBUS- TÍVEL DA VIDA

CAPÍTULO

10

Quer melhorar?

Permita-se começar.

CERTO DIA, assistindo a um documentário na televisão, estava aprendendo que a capacidade de crescimento de um país é igual à capacidade de geração de energia que ele possui. Para que um país possa se tornar uma potência econômica, precisa antes de mais nada ter uma boa infraestrutura de produção energética, seja com usinas nucleares, hidrelétricas, captação de energia eólica ou solar. Quanto mais energia disponível, mais o país pode crescer. Fiquei com essa informação na cabeça e, quando me dei conta, percebi que isso vale não só para nossas vidas e nossos corpos, como para qualquer objeto tecnológico ao nosso redor. De nada adianta você ter o computador mais avançado se ele não estiver conectado corretamente na tomada, não vai funcionar. Não importa quão moderno ele seja, sem energia não tem serventia.

Nós também somos assim, nossa capacidade de realização pode ser diretamente medida pela quantidade de energia que temos à disposição. Uma pessoa que tem muita energia disponível possui uma capacidade muito maior de transformar seus sonhos em realidade, enquanto o oposto também é verdadeiro. Ou seja, energia é, de longe, o mais importante de nossos capitais pessoais na vida.

Imagine, por exemplo, um relacionamento de uma pessoa que tem muita energia com outra quase sem nenhuma. Enquanto um vai querer sair, conversar, viver, trabalhar, fazer, o outro muitas vezes vai pensar dez vezes antes de tomar qualquer tipo de ação. Ao longo do tempo, as diferenças vão fazer com que ambos até mesmo deixem de falar a mesma língua e ter a mesma conexão. No

trabalho, a mesma coisa pode ser encontrada, um funcionário com bastante energia e bem direcionado é capaz de fazer toda a diferença dentro de um negócio. Um empresário que não tem força suficiente para agitar as coisas e fazer tudo acontecer nunca vai tirar seus sonhos do papel.

Ter muita energia não é uma jogada de sorte na vida, nem mesmo algo que se nasce ou não com a capacidade de ter. Na verdade, é uma escolha, que pode ser feita a todo instante na nossa rotina com pequenas atitudes. Diferente do que a maioria pensa, a energia não vem 100% da comida. Ou, pelo menos, não a sensação de energia, que na prática é o que mais importa. Claro que, se você tem uma alimentação boa e equilibrada, tem mais chance de conseguir um funcionamento melhor do organismo e, com isso, gerar energia de maneira mais eficiente. Mas, de acordo com as recentes pesquisas em psicologia da alimentação e psiquiatria nutricional, só uma alimentação de qualidade não basta, pois para que a energia flua da melhor maneira no seu corpo é preciso que você aprenda a geri-la e crie hábitos que aumentem a sensação e a disponibilidade de energia. Atividades físicas, sono de qualidade e práticas antiestresse são apenas alguns exemplos que mostram que a alimentação por si só não é a única responsável pela disponibilidade de energia.⁷ Além do mais, é importante sempre lembrar que é seu inconsciente que controla seu corpo e quanto de combustível ele vai consumir. Como um bom gestor ele faz de tudo para que você continue vivo, usando seus recursos da melhor maneira possível. Por conta disso, você só vai usar o que é realmente imprescindível. O que aparentemente não for essencial para sua sobrevivência será poupado.

Imagine que todos os dias nosso corpo projeta uma quantidade X de energia, que vai ser utilizada ao longo das 24 horas. Isso é baseado em quanta energia usamos habitualmente em nossas vidas. Vamos supor que o valor de energia que o corpo preparou para hoje foi de 200 unidades. Acontece, porém, que era um dia atípico e a pessoa passou a maior parte do tempo sentada ou assistindo televisão, atividades que requerem pouco consumo de

energia tanto do corpo quanto da mente. Na hora em que a pessoa foi dormir, o saldo do dia foi de ter gasto apenas 120 unidades de energia, mesmo tendo 200 disponíveis. O corpo entende que houve um incrível desperdício de recursos, então resolve economizar para a nova jornada, em vez de 200, produz apenas 150 unidades. Isso acaba influenciando desde como a pessoa se sente durante o dia até como ela pensa e age, ou seja, acaba até mesmo reduzindo suas atividades físicas e, ao final do dia, tenha gastado agora apenas 100 unidades. Com isso, o corpo entende de novo que está desperdiçando, logo, no dia seguinte, reajusta novamente a produção para um número menor. Quase como uma bateria que fica viciada e tem cada vez menos capacidade de segurar carga, a pessoa tem cada vez menos energia disponível dentro de si. E se a alimentação continuar a mesma de antes, os estoques de recursos vão ficar cada vez maiores, em forma de gordura no corpo. No fim das contas, a pessoa tem menos energia, menos vontade de fazer atividade e maior acúmulo de gordura. Uma péssima combinação.

Mas e se seu corpo produziu apenas 100 unidades de energia para o dia, e você decidiu caminhar, usar as escadas, praticar atividade física e antes mesmo do meio-dia já tinha consumido todas essas 100 unidades? O que acontece? Seu corpo vai produzir mais automaticamente. Para isso, ele vai queimar açúcares e gorduras. Se seu corpo tiver pouco açúcar disponível, aquelas gordurinhas de reserva serão utilizadas como combustível para suprir a necessidade de funcionamento. Ao final do dia, se você consumiu 250 unidades de energia, duas coisas vão acontecer. Primeiro, você vai se sentir cansado, esgotado, pois gastou mais do que tinha disponível. Segundo, seu corpo, para se preparar para o novo dia, produzirá mais energia para o que vai vir. No dia seguinte, você pode, por exemplo, começar com 220 unidades disponíveis para uso e se você mais uma vez, usar tudo, no dia seguinte esse valor vai ser ainda maior. Isso significa mais disposição diária de energia.

Ter muita energia não é uma jogada de sorte na vida, nem mesmo algo que se nasce ou não com a capacidade de ter. Na verdade, é uma escolha, que pode ser feita a todo instante na nossa rotina com pequenas atitudes.

Moral da história, se você se considera uma pessoa com pouca energia, só existe um motivo para isso, você não está consumindo tudo que está produzindo diariamente. Pense na fase da vida em que mais temos disposição: a infância. Lembro que minha filha Rafaella, desde pequena fazia tudo correndo. Se tinha que ir buscar alguma coisa em algum lugar, saía em disparada e voltava como um foguete. Quando a chamava para ir passear comigo, logo já queria apostar uma corrida para saber quem seria o mais rápido. Quando chegava em casa depois da aula, já corria para o quintal para andar de patinete ou jogar futebol. Durante todo o dia ela usava a energia disponível ao limite. O mais interessante é que quando chegava a hora de dormir, se ela tinha algum estoque ainda disponível, adivinha o que Rafaella fazia? Se você tem filhos ou já conviveu com crianças, sabe bem como é! Ela vivia o que eu chamo de “momento pipoca”, em que do nada ela começava a correr pela sala, perseguir o gato, pular no sofá, rolar de um lado para o outro. Não importava o que fosse, parecia que ela precisava gastar toda a energia do dia, para aí sim ir dormir. Quando passei a entender como isso funcionava, comecei até a direcionar esses momentos com um propósito e aproveitar esse último empuxo de movimentos para guardar os brinquedos ou arrumar o quarto, canalizando todo aquele excesso de energia para algo útil.

Claro que ela não tinha esse “momento pipoca” de propósito, isso era algo inconsciente; este momento é típico quando somos crianças e adolescentes, mas, durante a fase adulta, vai enfraquecendo e tende a diminuir cada vez mais ao longo do dia.

Tanto que quando pensamos em alguém com mais de 80 anos, o que vem à cabeça é uma pessoa que economiza energia ao máximo e, conseqüentemente, cada dia tem menos capacidade de ação disponível. Por sorte, hoje temos a chance de cada dia mais encontrar senhores e senhoras que, mesmo após muitos anos de vida, têm mais energia do que boa parte dos jovens por aí. E qual o segredo? Eles simplesmente entenderam que, para se ter mais poder de ação, precisam consumir tudo o que é gerado de energia, todos os dias.

Você quer começar a ter mais disposição? É fácil, só precisa usar toda a energia que produziu hoje e mais um pouco. Mas como saber se você usou tudo? Basta se guiar pela sensação do corpo de ter esgotado toda sua “bateria”. O que, por exemplo, você pode fazer é usar a tecnologia disponível para auxiliar você a criar indicadores. Hoje, qualquer celular tem aplicativos que contam quantos passos foram dados ao longo do dia, desse modo, por exemplo, é muito mais fácil mensurar quanto seu corpo se moveu. Outra coisa que você pode fazer é padronizar atividades físicas, por exemplo, se costuma sempre correr, nadar, andar de bicicleta ou ir à academia, pode observar a evolução de quanto tempo de atividade você consegue fazer ou quanto de esforço é necessário para realizar a tarefa. Assim pode ir melhorando treino após treino. Lembre-se de que só podemos melhorar aquilo que de alguma forma podemos medir. Com a energia, é a mesma coisa.

Foi assim que eu fiz para começar a correr. Eu estava 30 quilos acima do peso, com muito menos energia do que gostaria e sem sucesso na vontade de querer transformar o mundo. Pensei numa frase que meu pai sempre dizia: “Você quer mudar o mundo? Comece arrumando seu quarto”. E pensei: como eu posso ajudar milhares de pessoas se eu mesmo estou em uma situação péssima? Com isso em mente, resolvi literalmente arrumar meu quarto e depois fui arrumar minha vida. Foi essencial, antes de mais nada, começar aumentando minha energia pessoal. Para isso, decidi que correria e me prepararia para uma prova de 15 quilômetros que acontecia uma vez por ano na minha cidade. No treino inicial, não tinha chegado nem no final do primeiro

quarteirão e já estava totalmente sem fôlego. Decidi parar o treino por ali, e isso foi importante para mim, pois normalmente ou eu continuaria me forçando a correr mais e acabaria criando um desprazer com aquele tipo de atividade física, ou, então, até mesmo me machucando por estar muito fora de forma. Em vez disso, resolvi usar um conceito que tinha aprendido no Japão e que foi responsável por transformar toda uma nação. De pouco em pouco fui aumentando minha corrida. A cada treino, meu único objetivo era correr um quarteirão a mais. Foi assim que o Kaizen mudou minha vida.

Melhora contínua

Como se faz para chegar ao corpo que você sempre quis? Escrever um livro? Ter muito dinheiro? Construir uma família? Ter uma empresa de sucesso? A resposta para todas essas perguntas e muitas outras é o Kaizen, palavra de origem japonesa, e o processo de melhora contínua. O significado da palavra é kai = mudar e zen = melhor, mudar para melhor. Isso permite que a repetição o ajude a alcançar o objetivo desejado, ao mesmo tempo que ajuda a dar o passo inicial e começar.

Por exemplo, imagine alguém que quer aprender a falar uma nova língua. Para isso, compra diversos livros e mergulha fundo nos estudos. Após algum tempo, já até tem certos conhecimentos, mas quando vai conversar com alguém que fala o idioma fluentemente se sente intimidado e acaba travando, principalmente por não saber exatamente o que falar e não querer cometer nenhum erro. Resolve então estudar ainda mais. Mas o tempo passa e a única coisa que consegue é se sentir frustrado em relação ao novo idioma. Eu conheci centenas de pessoas que viveram essa situação, e o que todos tinham em comum? O medo de cometer erros. A verdade é que alguém nunca vai conseguir falar bem outro idioma enquanto não arriscar e praticar, sem medo

de errar. É assim, por exemplo, que você aprendeu sua língua materna. Primeiro falava errado e aos poucos foi aprendendo e melhorando, até que se tornou um falante da língua. Se fosse esperar dominar todo o idioma, para só aí começar a falar, talvez levaria cinquenta anos em vez de quatro ou cinco.

O primeiro passo para o processo de melhora contínua é ter algum tipo de compromisso inicial, mesmo que seja simples, como aprender a falar “oi” numa nova língua e sair por aí treinando, mesmo que com uma pronúncia muito errada. Correr 2 minutos pela primeira vez, começar um livro escrevendo 3 palavras numa folha de papel e a cada dia avançar mais em sua meta. Tudo isso é um começo, e sem esse começo não existe a melhora. Quer melhorar? Permita-se começar. Kaizen, para os japoneses, é o pequeno passo que pode ser dado e depois aperfeiçoado repetidamente, vez após vez. Essa filosofia foi aplicada nas indústrias do país e foi muito importante para o salto econômico após o final da Segunda Guerra Mundial, durante o plano Marshall.

Quando incluímos esse conceito em nossa vida e aplicamos pequenas melhoras ao longo do caminho em tudo o que fazemos, somos capazes de chegar num nível de excelência muito maior do que outras opções. Era isso, por exemplo, que acontecia na fábrica do Japão em que trabalhei. Lá, todo os dias, nosso chefe nos reunia e perguntava o que poderíamos fazer para melhorarmos nossa produção e atingirmos a meta. A cada quinze dias eles filmavam todas as linhas de montagem e depois analisavam o movimento de cada um dos funcionários, percebendo sempre pequenos detalhes que podiam ser aperfeiçoados. Os engenheiros da fábrica às vezes tiravam até as medidas da equipe para saber se a máquina ficaria melhor se subisse ou abaixasse alguns centímetros de altura. Esses pequenos ajustes podem parecer coisa pouca, mas é o que entrega a diferença a longo prazo.

É igual quando temos que economizar dinheiro. Não sei se você já passou por alguma situação na vida em que teve que fazer adaptações financeiras na sua vida, mas eu já vivi diversas. Da infância até minha vida adulta, passei por vários desses momentos e pude aprender com meus pais e avós que, para que possamos

usar melhor nosso dinheiro, é preciso ajustar pontos que nem mesmo pareciam quebrados. Meu pai sempre foi muito bom disso, lembro-me de que desde criança o via chegar em casa e dizer “hoje vamos dar um jeito de melhorar as contas da casa”. Abria o caderninho no qual ele anotava os gastos mensais e, depois de alguns minutos, tinha uma ideia genial do que cortar ou usar de maneira mais inteligente. Costumava fazer isso a cada quinze ou trinta dias. Desse jeito, mesmo quando o dinheiro era pouco, não sentíamos muito a diferença, pois estávamos sempre com os gastos sendo realizados de maneira mais otimizada possível.

Processos consistentes produzem resultados consistentes. Lembro-me de quando escrevi meu primeiro livro, que serviu como um grande ensaio para este, mas que não chegou a ser publicado. No primeiro dia em que sentei em frente ao computador para colocar as palavras no “papel”, senti uma responsabilidade muito grande de ter que escrever um livro inteiro, com bastante conteúdo e muitas páginas. Quando percebi que a melhor maneira de fazer isso era todo dia produzir um capítulo de manhã e, à tarde, corrigi-lo, tudo ficou muito mais fácil. Tanto que em apenas 25 dias de trabalho meu livro estava pronto. Fazer todo um livro de uma única vez é praticamente impossível, mas somando uma nova camada todo dia torna o processo muito mais crível e fácil. Após terminar esse ensaio de escrita, me saí muito melhor escrevendo meu segundo livro e outros conteúdos importantes. Cada vez que começava um novo projeto, percebia uma evolução gigantesca nessa habilidade de desenvolver o raciocínio, organizar meus conhecimentos etc. Levou alguns anos para que meu primeiro material fosse publicado profissionalmente, porém, se eu não tivesse escrito aqueles primeiros ensaios, nunca teria tornado isso possível. Essa é a força do Kaizen.

Outro ponto muito importante para que o processo aconteça é a capacidade de mensurar os resultados obtidos. Afinal, lembre-se: só podemos melhorar aquilo que medimos. Como você vai saber se está sendo mais eficiente, mais rápido ou melhor? Precisa de indicadores, números ou fatos que provem seu Kaizen. Para isso, é necessário que preste atenção e use algum tempo preparando o

que vai ser feito, e depois analise os resultados obtidos. Este é o único caminho para se tornar muito bom em algo.

Outro ponto muito importante é ter um objetivo bem claro em mente. Sem saber aonde quer chegar, qualquer caminho serve. Por conta disso, aprenda a apontar qual o resultado você quer alcançar, não importa se é algo distante ou simplesmente muito grande. É sempre melhor ter alguma meta do que meta nenhuma. Tenha sempre isso em mente.

Lembro-me, por exemplo, de quando tomei a decisão de ganhar a vida falando em público. Tenho que admitir que, na época, tinha muito mais boa vontade que habilidade. Mal tinha acabado de perder meu medo de conversar com pessoas e grupos, usando as técnicas das imagens mentais e da gestão de emoções, quando resolvi traçar a meta de ser um palestrante profissional e ajudar a mudar a vida de muitas pessoas. Para isso, resolvi desenhar um processo de Kaizen. Sabia que precisaria de muita prática para ficar bem no palco, além de ter que aprender a criar palestras e cursos que realmente fossem efetivos e trouxessem resultados de verdade para os participantes. Com essas metas em mente, fui atrás de qualquer oportunidade que pudesse me ajudar a desenvolver isso. Foi quando fiz um trabalho social em um asilo. Como queria ajudar, mas não tinha muito dinheiro para fazer doações, resolvi criar uma experiência para que eles pudessem ter uma vida melhor. Fui até o local e, depois de conversar com a equipe e com os velhinhos que lá moravam, descobri que a principal queixa dos moradores era de que eles se sentiam abandonados, pois muitos não recebiam visitas de suas famílias há bastante tempo, e se sentiam, de alguma forma, culpados, feios ou não merecedores de atenção e amor, mesmo que não tivessem nenhum desses defeitos na realidade.

Fiquei bastante tocado com tudo que encontrei lá, e fui para casa pensando no que poderia fazer para ajudá-los. Até que tive uma grande ideia. Voltei ao asilo com minha câmera fotográfica, e com a ajuda de um enfermeiro da equipe, um a um, tiramos retratos dos velhinhos. Achando sempre o melhor ângulo e a melhor roupa, para que todos saíssem muito bonitos nas fotos.

Preparei dois retratos de cada um deles: um foi enviado para cada uma das famílias, outro, entreguei a eles pessoalmente, em

uma bela moldura para que colocassem ao lado de suas camas e notas-sem como eram bonitos. Depois disso, juntei todos no pátio e fiz uma palestra dizendo quanto eles podiam se orgulhar por serem pessoas com uma trajetória incrível, experientes e, ainda sim, muito formosos. Eles se emocionaram, choraram e agradeceram muito.

Lembro-me de um senhor, de mais ou menos 87 anos, que há quase dez anos não recebia a visita de sua família e já era considerado inclusive abandonado. Ele me procurou alguns dias depois do evento e, emocionado, contou que seu filho, ao receber sua foto, lembrou-se dos bons momentos que teve com o pai durante a infância e, mesmo que tivessem tido alguns desentendimentos, resolveu procurá-lo. Passaram uma tarde inteira conversando e se entendendo. Fiquei muito emocionado.

Nossa capacidade de realização pode ser diretamente medida pela quantidade de energia que temos à disposição.

Esse projeto gerou um grande Kaizen para minha vida, pois a partir dessa experiência não só melhorei como pessoa, mas também pude aumentar em muito minha capacidade de ouvir os outros e criar algo para resolver seus problemas. Habilidades que me ajudariam anos mais tarde a criar diversos seminários e cursos e mudar a vida de milhares de pessoas. Sem contar, claro, todo o treinamento para falar em público que acabei vivenciando na prática, pois posso dizer que manter acordada uma plateia de senhores e senhoras com muito mais do que o dobro da idade de meus pais não foi uma tarefa nada fácil.

E você? Como pode usar isso na prática? Primeiro, comece escolhendo uma meta que queira alcançar. Seja um feito atlético, profissional ou pessoal. Depois que decidiu aonde quer chegar, comece a pensar em pequenas ações que possam ajudar você no trajeto do objetivo ou simplesmente nas habilidades que precisa

desenvolver para o resultado desejado. Comece a criar indicadores, números ou detalhes que mostrem a você que está ocorrendo uma evolução. Depois disso, é só repetir o processo e sempre encontrar algo que pode ser ampliado ou melhorado durante a caminhada. Desse modo, você vai chegar muito além do que imaginava antes. Pequenas melhoras, em um processo contínuo de evolução, vão mudar totalmente sua vida e seus resultados. Simplesmente escolha para onde quer ir e dê o primeiro passo!

⁷ SELHUB, Eva. Nutritional psychiatry: your brain on food. Disponível em: <<https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626>>. Acesso em: 23 jul. 2018.

OS CATIVEIROS DA MENTE

CAPÍTULO

11

Todos os pensamentos sobre o que vai acontecer no futuro
não são reais e tiram você do presente.

PARA entender melhor como funciona nossa atenção, vamos antes olhar para o que acontece com os pensamentos de uma pessoa comum. Às vezes, quando está diante de alguma atividade rotineira, pode acontecer de o foco mental dela se perder no mundo dos pensamentos e, quando se dá conta, perceber que está com a cabeça em algumas coisas totalmente diferentes do que está fazendo. Eu tinha esse problema, geralmente, quando estava lendo livros. Não importava se a história era boa ou não, bastava começar a correr os olhos pelas palavras espalhadas pelas páginas que quando me dava conta já estava pensando em algo totalmente aleatório. Isso fazia com que minha leitura passasse por páginas e páginas, mas sem absorver quase nada de informação. Tem pessoas que vivem esse processo quando estão conversando com alguém, outros, quando estão em sala de aula ou uma reunião. Não importa quando esses pensamentos paralelos acontecem, geralmente acabam sequestrando sua atenção e o levam para um dos 4 cativos da mente: passado, futuro, eu e outros.

Passado

Pensar no passado muitas vezes pode ser muito útil, tanto para que a pessoa encontre padrões repetidos e os possa evitar ou não, aprendendo com os erros e os acertos, quanto para que se recorde

de momentos importantes que viveu. Só isso, a partir desse ponto, o passado deixa de ter utilidade, afinal, são apenas lembranças dentro da sua cabeça. No entanto, passar a vida com o pensamento constante no que já aconteceu é uma das principais estratégias para a melancolia e a depressão. E, de verdade, isso não o ajuda em nada a superar seus desafios do presente e do futuro. Toda vez que você perceber que sua mente está automaticamente caminhando para o passado, pegue toda sua atenção e a coloque no que está acontecendo agora em sua frente. A melhor coisa do passado é que ele já passou.

Imagine uma situação em que a pessoa está vivendo um dia normal da vida, tudo está indo muito bem até que, de repente, recebe uma proposta profissional maravilhosa para ganhar três vezes mais do que fatura atualmente e fazer algo que há muito tempo vem sonhando em experimentar. Um sorriso rapidamente vem ao rosto, mas em apenas alguns segundos ele vai embora, dando lugar a uma expressão triste. Até aceita o trabalho, mas dentro de si não sente satisfação. O que acontece? É que no momento que pensou na proposta de emprego, lembrou-se de que há muito tempo ganhava muito mais, mas perdeu aquela grande oportunidade. Mentalmente, um diálogo interno surge: “E se eu não tivesse perdido aquela oportunidade”, e seu estado emocional simplesmente se deprime. Essa movimentação do foco aconteceu auto-maticamente, não foi de propósito. Mas os resultados que isso gera são sentidos por todo o corpo. É como se a pessoa se tornasse refém de uma prisão de pensamentos passados.

Futuro

Existem pessoas que, em vez de voltar para o passado, preferem imaginar situações novas. Criam diversos cenários que ainda nem aconteceram e começam a usar seu tempo para resolver esses problemas fictícios. Com isso, também deixam de aproveitar o que

está acontecendo no aqui e agora para mergulhar nessa masturbação mental frustrada de prever e consertar o futuro. Deixam de sorrir para um prazer bem diante de seus olhos, pois seu pensamento está sequestrado por um problema simples, mas que por ser virtual faz com que o futuro se torne incerto, o que deixa a pessoa ansiosa.

Às vezes até conseguem soluções para essas questões imaginárias. Mas existe alguma utilidade para esse tipo de comportamento? Sim, de vez em quando até existe, quando feito de maneira inteligente e focada. Sempre vai ser assim? Dificilmente; na maioria das vezes, os pensamentos futuros eram apenas pré-ocupações inúteis, que acabam se mostrando exagerados e sem fundamentos. E por mais que exista uma utilidade em nos prepararmos para problemas que possam vir a acontecer, esse tipo de comportamento é mais eficiente quando acontece de propósito, não quando começa a rolar automaticamente dentro da sua cabeça.

Todos os pensamentos sobre o que vai acontecer no futuro não são reais e tiram você do presente, fazendo com que seu corpo continue no mesmo lugar, enquanto você está distante, habitando apenas nos pensamentos. Entretanto, como precisamos tanto do corpo quanto do pensamento para estarmos 100% completos, essa dissociação de partes acaba fazendo com que o sistema fique enfraquecido e incompleto. Se você quer planejar alguma coisa futura, faça isso de propósito, consciente de si mesmo. Dessa forma, tudo vai fazer mais sentido.

Um pensamento futuro costuma vir com alguns padrões, como as duas palavras mágicas “E se...?”. Essas palavras têm o poder de evocar situações fictícias que às vezes tomam uma quantidade gigante de energia em sua mente, para que possam ser encontradas possibilidades de soluções. Mas pode ter certeza que 99,99% desses problemas nunca sequer existirão. Enquanto isso, sua lâmpada mental está perdendo força, jogando luz para os lados em vez de se concentrar no que realmente é importante. Toda vez que você perceber que seu pensamento está indo para o futuro, questione-se:

1 Será que realmente é importante pensar nisso agora?

2 Esse problema realmente precisa do meu tempo agora?

3 Mesmo que ele tenha a chance de nunca acontecer, quero ficar pensando nisso neste momento?

4 Tem algo que possa fazer para solucionar isso neste instante?

Eu e Outros

Você já deixou de se divertir ou aproveitar mais algum dia da sua vida por se preocupar com o que os outros pensariam de você? Provavelmente sim, e eu também. Na verdade, era considerado uma pessoa muito tímida, sempre que tinha que falar na frente de algum grupo de pessoas acabava ficando quietinho e, no fim, virava

aquele clássico garoto oriental tímido no canto da festa. Por conta disso, não podia sair por aí falando muito alto, fazendo coisas fora do padrão, pois “Eu” não era assim. Se alguém me visse dançando, o que pensariam de mim?

Isso foi muito forte durante anos da minha vida. Na adolescência, aprendi a tocar violão e era muito comum a cena em que eu tocava e cantava sozinho em uma roda com um monte de gente. Mas, ainda sim, me considerava tímido, pois podia executar uma música, afinal, ela seguia um padrão que eu só precisava repetir para ser aceito, mas não me sentia à vontade nem de conversar com o grupo. Na escola, diversas vezes percebi que deixava de fazer perguntas ao professor porque ficava imaginando o que pensariam de mim se levantasse a mão, com medo de que pudessem tirar sarro da minha questão. Sofria com o medo do que os outros pensariam de mim junto com o assombro do fantasma do futuro imaginado. Acabava ficando quieto e pesquisava no livro sozinho.

Tudo caminhava para eu ser uma pessoa tímida pelo resto da vida, até que um dia desenvolvi uma técnica mental que me libertou desse fardo e permitiu que eu pudesse fazer o que tivesse vontade, não importava quando ou onde. Aprendi a desligar o medo do julgamento dos outros. Como fazer isso? Vamos lá.

Toda vez que você ficar com medo de algo que vai acontecer, seu inconsciente faz isso por meio de imagens e sons dentro de sua cabeça, e, como consequência disso, você sente sensações, que moldam seus comportamentos. Já falamos até mesmo sobre isso anteriormente no livro. O que acontecia em mim, por exemplo, era que toda vez que eu tinha que conversar com algum grupo de pessoas, automaticamente, na minha cabeça, saltava uma imagem de uma situação que realmente aconteceu no passado. Era uma lembrança de um momento em sala de aula, em que eu tinha dito alguma coisa sem muito sentido para o professor e, na minha cabeça, todos tiravam sarro e faziam um som caçoando de mim. Essas imagens e esses sons faziam com que eu ficasse com medo, com o rosto vermelho e com vontade de me esconder em algum canto. Esse processo era tão rápido e automático que demorei

para identificar que ele acontecia de verdade, de tão inconsciente que era o processo.

Identificado isso, comecei meu trabalho mental de destruir essas imagens e sons. Toda vez que pensava em me expor em público, essa lembrança vinha na minha cabeça, mas, com minhas mãos, pegava essas imagens e as atirava para longe, destruindo-as. Toda vez que fazia isso, dizia para mim mesmo: “Foda-se”. Esse, inclusive, virou meu mantra para me manter no presente, não deixando que o que os outros pensavam de mim afetasse o que eu podia fazer ou não na vida.

Experimente: pegue suas duas mãos e jogue longe as imagens com o que as pessoas pensam de você e diga “Foda-se”. Perceba quanto alívio e liberdade você é capaz de sentir. Para mim, não só funcionou para me sentir melhor, como também me permitiu eliminar de vez a timidez, possibilitando que eu me tornasse um palestrante. Se não tivesse feito esse processo, talvez estivesse até hoje pelos cantos, com medo do que achavam de mim.

O que os outros pensam ou não de você, no fundo, só faz alguma diferença se você realmente não se conhece e não tem um bom conceito sobre si mesmo. Mas, da mesma forma que é perigoso viver a vida para agradar os outros, é também um erro defender e proteger um personagem que você precisa se esforçar para ser. Cuidado com o ego, com a autoimagem que você tem de si mesmo, pois isso pode ser uma grande cilada. A solução é entender que não importa o que aconteça, você sempre será você. E se as pessoas gostam ou não, isso não muda quem você é. Tenha orgulho de mostrar seus acertos e seus erros, pois essa segurança reflete em todas as áreas da sua vida.

Presente

Quando você não está no futuro, nem no passado, nem nos outros ou preso em seu autoconceito. Você tem a chance de experimentar

uma das melhores coisas do mundo: a presença. Estar no presente é uma habilidade e, para que funcione, necessita de prática, de treino. Para que isso aconteça, você vai precisar repetir a presença, o maior número de vezes possível. Comece treinando agora. Quando for fazer algo, experimente dessa vez ficar presente. Uma estratégia muito boa para isso é fazer com que sua atenção fique sempre conectada ao seu corpo, pois ele está sempre no presente. Quando seus pensamentos estiverem 100% conectados à sensação do toque da sua pele, por exemplo, você vai perceber que está mais acordado, mais vivo. Isso é a presença.

Já ajudei, inclusive, muitas pessoas a interromperem ataques de ansiedade dessa maneira. Elas estavam sofrendo muito com algo que poderia acontecer no futuro, e assim a sensação de ansiedade tomava conta do corpo. Quando percebiam isso, lembravam-se de colocar toda sua atenção em uma parte específica do corpo, como no dedão do pé direito. Após alguns segundos, percebiam que se sentiam muito melhor, pois estavam presentes.

Para ficar presente, então, conecte-se com seu corpo, principalmente nas situações em que você perceber seus pensamentos serem sequestrados por pensamentos do futuro, do passado ou em situações que você estiver se indagando “o que vão pensar de mim?” ou se justificando “eu não sou assim”. Ao perceber o padrão, conecte-se ao seu corpo e deixe sua mente vazia, tranquila, focada 100% no presente. Faça isso nas situações rotineiras do seu dia a dia. No banho, sentindo a sensação da água batendo em seu corpo, nas refeições, sentindo o sabor de cada alimento que você mastiga. Repita esse processo e ganhe o hábito de ficar presente e sem pensamentos paralelos. E vai ser um dos melhores presentes que você já deu a si mesmo.

O PODER DOS RELACIONA- MENTOS

CAPÍTULO

12

**Só conseguimos passar muito tempo com aqueles
com quem temos algo em comum.**

Diga-me com quem andas

MINHA AVÓ era uma mulher bem astuta, sempre que eu arranjava um novo amigo ela gostava de ficar de olho nessa pessoa, até que pudesse ter confiança suficiente nele. Ela sempre me dizia que era muito importante sabermos com quem estávamos passando o tempo, pois essas pessoas nos influenciariam de maneira direta e indireta e tinham o poder de tornar as coisas mais fáceis ou mais difíceis. Com o tempo, ela se mostrou certa, e todos aqueles que ela reprovara acabaram demonstrando com seus comportamentos que não agregariam muito em minha vida como amigos, nem mesmo como colegas. Foi dessa forma que aprendi, durante minha infância, a escolher quem deveria ter por perto e de quem deveria manter distância. Ela dizia que saber escolher as pessoas que teríamos ao nosso redor era uma arte. Fosse com os prediletos, que se tornariam nossos melhores amigos, ou até mesmo com os antagonistas da nossa história. Ela dizia: “Cuidado com quem você escolhe como inimigo, pois vai acabar se tornando parecido com essa pessoa”. Era muita sabedoria em uma só mulher.

Na prática, aprendi que deveria ter ao meu redor pessoas que eu admirasse de alguma forma, pois isso faria com que eu, além de poder desfrutar da presença de um bom amigo, aprendesse algo com o convívio. Com isso, sempre pude ter grandes amigos que me ensinaram muito e me ajudaram em meu crescimento. Como já

dizia o conhecido pensamento de Jim Rohn: “Você é a média das cinco pessoas com quem mais convive”.

Pegue as pessoas com que você mais passa tempo hoje, no dia a dia. Pode ser alguns colegas de trabalho, família, amigos de infância, vizinhos, parceiro ou parceira. Coloque em uma lista e descubra quanto você está sendo influenciado e influenciando essas pessoas. Provavelmente, você é muito mais parecido com elas do que pensa. Lembro-me, por exemplo, de um grande amigo de infância, quando tinha mais ou menos uns 10 anos. Morávamos no mesmo prédio e ele era um grande parceiro para todas as horas. Depois de chegar da escola, passava em sua casa e íamos jogar bola ou soltar pipa. Quando tínhamos fome, sempre dávamos um jeito de ir na casa de um ou do outro para fazermos um lanchinho e depois continuarmos nos divertindo. Era assim todos os dias, durante muitos anos. Tirando o futebol, pois cada um torcia para um time diferente, de resto, tínhamos os mesmos gostos. Assistíamos aos mesmos desenhos, colecionávamos as mesmas figurinhas, completávamos a frase um do outro, até as músicas que gostávamos eram sempre as mesmas. Éramos melhores amigos.

Mas por causa do trabalho, meu pai teve que se mudar de cidade, e toda a família deixou a capital em direção ao interior. Lá, depois de certo tempo, fiz novas grandes amizades e a vida seguiu normalmente. No entanto, sempre me lembrava desse grande amigo de infância. Até que muitos e muitos anos depois, tive a chance de reencontrá-lo mas em vez de passarmos horas e horas conversando sobre um monte de coisas, em poucos minutos, não tínhamos mais assuntos em comum. Por algum motivo, nos tornamos tão diferentes do que éramos quando crianças, que a conversa não fluía da mesma forma. Acabei descobrindo depois que isso é um padrão que acontece em todas as culturas. Pessoas que não se desgrudam em uma fase da vida, mas que depois se afastam por certo período, perdem totalmente a conexão. Não porque deixam de ser engraçadas ou legais, pelo contrário, às vezes até melhoram e se tornam pessoas incríveis. Simplesmente porque mudamos e nos tornamos diferentes da outra pessoa.

Gostos, vontades, sonhos e realidades acabam moldando o que queremos e quem somos. Por conta disso, a realidade acaba sendo diferente do que era no passado. O mesmo acontece quando assistimos a um filme que gostávamos muito na infância, mas que agora achamos bem mais ou menos. Não foi o filme que mudou, foi você.

Só conseguimos passar muito tempo com aqueles com quem temos algo em comum, seja a situação de vida, a classe social, os objetivos, os medos, os hobbies etc. É preciso existir empatia mútua para que uma convivência ou uma amizade aconteça. É por isso que, na escola, no trabalho, na família, entre uma variedade muito grande de pessoas, é normal que você se conecte só com algumas, pois são as pessoas que têm mais a ver com você naquele momento de vida.

Conversando com participantes dos meus treinamentos, descobri que a média de salário dessas cinco pessoas com quem você mais convive tem muita chance de bater com quanto você está ganhando. E não para por aí, as dificuldades que elas estão passando tem muito a ver com o que você também está vivendo. Os sonhos (ou as ausências) têm muito a ver com os seus. No final das contas, uma boa forma de se autoavaliar é prestar atenção nessa lista de pessoas com quem você mais convive hoje. Toda vez que quero voltar no tempo e lembrar de algum momento específico do passado, gosto de recordar quem eram as pessoas com quem eu mais convivia e passava o tempo, pois isso me ajuda muito a remontar como estava minha vida naquela época.

Hoje, com quem você mais convive no dia a dia? Quais são as pessoas com quem você mais passa tempo conversando, compartilhando, ouvindo? Escreva os nomes delas abaixo:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Por que somos influenciados por essas pessoas? Pois assim é nosso processo de aprendizagem, só sabemos aquilo que podemos perceber a nossa frente. Aprendemos muito mais pelo que podemos testemunhar do que pelas informações que nos são ditas. Por mais que os incongruentes possam evocar a frase “Faça o que eu digo, não o que eu faço”, sabemos que o que realmente influencia os outros ao nosso redor é o que fazemos, nosso exemplo de como se comportar. Outro dia com minha filha Rafaella, tive uma demonstração perfeita sobre esse poderoso efeito dos neurônios-espelho, que fazem com que copiemos os outros ao nosso redor. Passeando com ela no shopping center, ao subir na escada rolante, reparei que ela quase se desequilibrava para manter cada perna em um degrau diferente, um comportamento que não é totalmente seguro para uma criança de pouco mais de 3 anos. Na hora que ia chamar sua atenção e pedir para que ficasse com os dois pés juntos, no mesmo degrau, reparei que ela estava daquele jeito diferente porque eu também estava assim. Minha perna direita estava no degrau de cima, enquanto a esquerda no de baixo. Ela estava me copiando. Sem abrir a boca, arrumei minha posição na escada rolante, e ela fez o mesmo, sem

que eu precisasse dizer uma única palavra. Nossos neurônios-espelho permitem que possamos aprender com o exemplo, fazendo com que espelhemos coisas que admiramos e vemos ao nosso redor e transformando isso em comportamentos da nossa vida. Quem nunca quis ser um personagem de algum desenho ou um esportista famoso quando era criança? Eu me lembro de que não podia assistir a um filme de ação, que saía do cinema imitando os movimentos de luta com meu irmão e meus primos. É assim que aprendemos.

**Aprendi que deveria
ter ao meu redor
pessoas que
eu admirasse
de alguma forma.**

E esse mecanismo continua funcionando em nossas vidas, mesmo depois de crescidos, fazendo-nos copiar os comportamentos que vemos a nossa frente, de maneira racional ou até mesmo inconsciente, nos influenciado sem percebermos. De um jeito ou de outro, você tem grande chance de estar se comportando de acordo com o que vê à sua frente. Isso pode ser ótimo, se você está convivendo com pessoas que admira e com quem tem muito a aprender. Mas se você é a pessoa mais inteligente da mesa, é muito recomendado começar a pensar em adicionar novas pessoas em seu convívio frequente.

“Ninguém cresce mais do que seu meio.” Lembro que ouvi essa frase quando trabalhei em um pet shop durante a adolescência. Vendíamos peixes na loja e nossa dica para os clientes é que

sempre precisavam de um bom aquário, para que os peixes pudessem crescer saudáveis. De nada adiantava comprar o maior e o mais bonito peixe do mundo, se você o colocasse em um espaço reduzido e com o mínimo suficiente para lhe garantir a vida. Seu destino estará limitado por conta do ambiente ao seu redor. O mesmo vale para nós. Se você vive em um lugar que não pode lhe proporcionar crescimento e inspiração, acabará deixando de lado, jogando fora, um monte de realizações e vivendo somente no potencial. Mas se você quer mudar isso, comece a se cercar de pessoas incríveis que motivem você a fazer mais e melhor. Se não encontrar pessoas assim a sua volta, não importa, compre livros, assista documentários, veja vídeos etc. Encontre maneiras de se cercar de pensamentos e exemplos positivos.

Lembro-me de que quando morei no Japão encontrava exatamente esse cenário limitado. Todos os meus colegas de fábrica viviam exatamente no mesmo mundo que o meu. Trabalhavam muito, ganhavam dinheiro, mas estavam presos naquele looping infinito, tristes e cansados com a vida

que levavam e sem motivação para mudar o jogo. Percebi que se passasse todo meu tempo vago na companhia deles, provavelmente ficaria preso no mesmo padrão. Encontrei então muitos bons exemplos de vida em alguns livros que pude ler. Entre eles, um que me ensinou e inspirou muito foi a biografia de um sobrevivente da Segunda Guerra Mundial.

Ele era polonês e nasceu em Zaklików em 1923. Isso quer dizer que tanto ele quanto toda a sua família foram parar em campos de concentração durante a grande guerra. Perdeu quase todos os seus entes queridos por conta das barbáries do exército nazista. Só sobreviveu porque se escondeu e, durante a noite, fugiu para as florestas. Quando a guerra chegou ao fim, sabia ler e escrever muito pouco, pois tinha passado sua infância lutando para sobreviver em vez de ir à escola. No entanto, era um grande negociador. Com isso, começou a viajar de um lado para outro na Europa, comprando o que tinha disponível em um lugar e levando para outro onde estava em falta. Assim, tornou-se um caixeiro-viajante e conseguiu juntar dinheiro e começar a própria família.

A situação no velho continente, porém, estava ainda muito difícil, e ele decidiu tentar a vida em um lugar novo. Queria ir para os Estados Unidos, mas a cota de emigrantes já havia sido completada. Pegou sua esposa, seu filho pequeno e rumou em direção à América do Sul. O único país para o qual conseguiu um visto foi a Bolívia, mas logo percebeu que ali não era um local tão promissor quanto esperava para seu novo lar. Em 1952, o longínquo país estava passando por um difícil momento, com violentas disputas políticas, tanto que ele quase tomou um tiro enquanto estava caminhando pela rua à procura de emprego. Estava preso naquele país e não tinha dinheiro suficiente para ir para outro lugar com a família. Mas sabia que precisava fazer alguma coisa, afinal tinha sobrevivido a um campo de concentração nazista, então não era justo que fosse morrer na Bolívia, lutando uma briga que nem era sua.

Pegou o pouco dinheiro que restava e viajou ao Brasil. Aqui iria conseguir um emprego e juntar dinheiro para trazer sua esposa e seu filho. Encontrou alguns parentes e amigos que o ensinaram o que sabiam fazer.

Eles compravam roupas de cama no centro da cidade e depois saíam pelos bairros vendendo suas mercadorias. Algo que não seria muito difícil para quem pudesse falar o idioma. Entretanto, ele só sabia se comunicar em polonês ou iídiche, e fazer vendas daquela maneira era um grande desafio. A vontade de poder trazer sua família para perto, porém, era maior do que qualquer desculpa. E todos os dias de manhã, ele saía de casa bem cedo com o maior número de mercadorias que aguentava carregar nas costas. Vendia usando mímica e escrevendo o preço num pedaço de papel, sua motivação era poder voltar para casa sem ter nenhum peso para carregar. Deu tão certo que, em pouco tempo, tinha dinheiro para trazer sua família ao Brasil.

A partir daí, ele começou um processo incessante de Kaizen. Mesmo que nunca tivesse ouvido falar dessa palavra japonesa, todos os dias ele se esforçava para vender mais e melhor que no dia anterior. Tanto que descobriu que a melhor maneira de atender os fregueses era deixar mercadorias nas casas das pessoas e

passar no dia seguinte para saber se tinham gostado. Os clientes se sentiam prestigiados por aquele vendedor ter confiado neles e, com isso, compravam sem pensar duas vezes. Logo ele teve condições de adquirir uma charrete e um burro para poder levar mais mercadoria e aumentar suas vendas. Depois de alguns anos, juntou dinheiro e pôde comprar uma pequena loja que estava à venda e se chamava Casas Bahia. Essa pequena loja, deu origem a uma das maiores redes de varejo da América Latina. Esse sobrevivente da guerra, chamado Samuel Klein, não só conseguiu cuidar de sua família como também ajudou milhões de outras famílias. Ele também me ajudou, compartilhando sua história e me inspirando em um momento difícil, no qual precisava de pessoas incríveis ao meu redor.

Então, se você quer crescer, comece a se cercar de pessoas admiráveis. Amplie seu ambiente, prepare seu entorno para satisfazer seu crescimento. Dessa forma, os bons exemplos vão permitir que você se comporte de maneira mais congruente com o que você quer, e seus resultados serão tão bons quanto você merece.

Relação Ganha/Ganha

Estava com 23 anos, nessa época da minha vida já tinha inúmeras formações na área de desenvolvimento pessoal. Era um treinador de

Programação Neurolinguística, de Coaching e de Constelações. Conseguia ajudar as pessoas a resolverem seus problemas mais profundos e encontrarem soluções em situações que pareciam perdidas. Todos os meses fazia diversos atendimentos particulares, dava aulas, fazia palestras. Tinha a agenda muito movimentada e resultados incríveis com os participantes. Porém, minha vida financeira estava um caos. Por mais que ganhasse dinheiro, quando me dava conta ele já tinha ido todo embora, como

se tivesse evaporado ou então como se nunca sequer tivesse existido.

Mesmo com todo o conhecimento que tinha, comecei a criar crenças negativas a respeito da minha vida financeira, pensava que talvez eu nunca seria bem-sucedido financeiramente, ou então que era errado querer ganhar dinheiro para ajudar os outros. Pensamentos que não tinham a ver com o que eu acreditava de verdade, mas que eram reflexo da situação que vivia. Foi quando comecei a reparar nas pessoas à minha volta. Eu tinha 23 anos, mas meus amigos eram das mais variadas idades e tipos possíveis, e todos tinham exatamente o mesmo tipo de problema: trabalhavam duro para ganhar dinheiro, mas, na verdade, estavam sempre vivendo uma vida de escassez.

Foi quando ouvi falar sobre o processo “Ganha/Ganha” para os relacionamentos. Que basicamente condiz em reanalisar as pessoas com quem você mais convive e saber se ambos os lados estão ganhando ou perdendo com a presença um do outro. Um bom relacionamento, para que seja prazeroso e duradouro, precisa fazer com que todos os membros ganhem alguma coisa e se tornem melhores. É igual a uma empresa, se ela tem prejuízo todo mês, uma hora, vai acabar fechando as portas. Da mesma forma acontece com duas ou mais pessoas convivendo juntas. Se elas continuam aceitando a presença do outro por perto, deve existir algum ganho com isso, ou ela está tirando o que está ganhando de outro relacionamento para poder cobrir o buraco deixado pelos débitos gerados.

	GANHA	PERDE
GANHA	Ganha/Ganha	Ganha/Perde
PERDE	Perde/Ganha	Perde/Perde

O foco é descobrirmos como andam nossos relacionamentos, analisando como eles estão acontecendo. O mais fácil de eliminar é o Perde/Perde, pois nenhuma das partes tem interesse de continuar com algo que só faz mal. O mais traiçoeiro de todos, porém, é o Perde/Ganha ou Ganha/Perde, pois uma relação assim, com certeza, vai causar o descontentamento da parte que está saindo em desvantagem, seja você seja o outro, e, mesmo que aquele que vem ganhando possa querer continuar, chegará um momento em que manter esse processo será praticamente inviável e impossível. O ideal é transformar todos os relacionamentos em Ganha/Ganha, assim as duas partes saem sempre ganhando.

Dessa forma, acabei descobrindo que muitos dos meus relacionamentos não me ensinavam nada, nem me proporcionavam nenhum crescimento em troca. Eu estava perdendo, enquanto os outros estavam ganhando. A única coisa que me mantinha ainda preso a essas relações era o fato de estar acostumado àquelas pessoas e, sem saber, não queria sair da zona de conforto. Isso, porém, fazia mal para mim, então comecei a procurar novos relacionamentos com os quais eu pudesse aprender, principalmente, como ter uma vida financeira melhor e ser mais feliz.

Da mesma forma que quando uma mulher está grávida, ela começa a achar na multidão um monte de outras mulheres grávidas, ou quando você quer comprar um carro e, de repente, começa a ver um monte de carros iguais passando pelas ruas, meu

inconsciente começou a notar muitas pessoas interessantes para prestar atenção. Fosse num programa de TV, em livros ou até mesmo na internet. De repente eu estava estudando aquele assunto a fundo, mas ainda me faltava conversar com alguém de carne e osso, indagar curiosidades e questionar sobre “como eu poderia ficar rico”. Lembre-se sempre de ter muito cuidado com o que você coloca em sua mente diariamente, pois pode se tornar realidade. No meu caso, quase como mágica, conheci um mentor que mudou toda a minha vida financeira.

Estava em um curso, como muitos outros que já tinha feito antes, quando o professor veio falar comigo. Já nos conhecíamos e tínhamos um ótimo relacionamento: “Sam, você precisa conhecer o Fausto”. Não dei muita atenção para aquela informação, mas, depois de algumas horas, um colega de sala disse a mesma coisa: “Sam, você precisa conhecer o Fausto, vai adorar ele”. Comecei a ficar curioso, afinal, quem era esse Fausto? Essa curiosidade durou mais um dia, quando finalmente me apresentaram a ele.

Fausto estava fazendo um curso diferente do que eu fazia, mas no mesmo evento, por isso não frequentávamos as mesmas aulas, porém ele estava hospedado no mesmo hotel que eu. Era um homem gordo, de barba e cabelos bem brancos. Não era baixo nem alto, tinha um sorriso bem grande e um olhar sempre profundo e bondoso. Meu professor nos apresentou e nos deixou a sós, sentados no jardim do hotel. Começamos a conversar. Bastou ele contar um pouco sobre sua história, que já sabia que estava diante de alguém que poderia me ensinar a ter uma vida mais próspera.

Fui dormir pensando em como poderia pedir para o Fausto, uma pessoa que acabara de conhecer, para que me ensinasse a ter mais dinheiro na vida. Depois de algum tempo, decidi que o melhor a fazer era ir direto ao ponto. No dia seguinte, após a aula, encontrei de novo com ele e de bate-pronto já perguntei: “Fausto, você poderia me ensinar a ficar rico?”. Quando ele ouviu aquela pergunta, ficou pensativo, olhou para um lado, olhou para outro e me respondeu algo que me marcou muito. Ele disse: “Infelizmente não posso ensinar você a ficar rico, Sam, porque não teve um único dia da minha vida que não tive muito dinheiro”. Ao ouvir aquilo,

pensei em minha conta bancária que depois de ter pago aquele último curso, não tinha saldo suficiente nem para pagar um almoço. Mentalmente pensei “Filha da mãe”.

Ao notar minha frustração, Fausto rapidamente disse: “Mas, se você quiser, posso te ensinar a ser e pensar como os ricos, lhe interessa?”. O sorriso rapidamente voltou ao meu rosto, e assim começamos nossas aulas de prosperidade financeira. A história dele era totalmente diferente da minha. Tinha nascido em uma família rica, seu pai era um importante político, estudou nos melhores colégios de seu tempo, se formou em uma das melhores universidades do mundo e teve a chance de trabalhar em grandes empresas. Quando terminou sua carreira como engenheiro, era vice-presidente de uma das maiores empresas do país e costumava ter seu tempo tomado entre reuniões de trabalho ao redor do mundo e jantares de gala com políticos e milionários. Isso lhe garantiu uma aposentadoria bem pomposa. A partir daí, com tempo e dinheiro disponível, viajou o planeta atrás de tudo que pudesse aprender. Dizia que seu nome, Fausto, tinha sido muito bem escolhido, pois na mitologia, Fausto tinha vendido a alma para poder ter todo aquele conhecimento do mundo e, na realidade, aquele Fausto também queria aprender tudo que pudesse.

Tanto que depois de esgotar os aprendizados do Ocidente, decidiu ir para a Índia e teve a chance de morar e aprender muito com alguns gurus espirituais, incluindo um chamado Bhagwan Rajneesh, mais conhecido como Osho, com quem conviveu e aprendeu durante muitos anos. Após a morte do professor, ele voltou ao Brasil e mergulhou mais uma vez nos estudos para poder unir os conhecimentos aprendidos sobre a alma, com técnicas de desenvolvimento pessoal. Muitos anos e formações depois, vivia um desafio atual, no qual tinha dificuldade de encontrar pessoas que o compreendessem. Seus pensamentos estavam tão à frente no quesito velocidade e profundidade que dificilmente eram entendidos. Tudo isso até que, durante um curso, apresentaram-lhe um rapaz de 23 anos que não só conseguia compreender o que ele dizia, como também era capaz de trocar informações de igual para igual, em um Ganha/Ganha constante.

Eu estava aprendendo com o Fausto algo que era um desafio para mim naquele momento de vida, ele tinha encontrado alguém com quem podia compartilhar informações e compreendia o que ele dizia. Isso se tornou uma grande parceria, tanto que, depois de conhecer o Fausto e seus ensinamentos, passados apenas três anos e meio, atingi meu primeiro milhão de dólares.

Um bom relacionamento, para que seja prazeroso e duradouro, precisa fazer com que todos os membros ganhem alguma coisa e se tornem melhores.

O CAMINHO DA PROSPERIDADE

CAPÍTULO

13

**Não vale
nada gastar pouco
e deixar o dinheiro
que sobrar parado.**

SEMPRE tive um relacionamento estranho com o dinheiro, nunca fui pobre a ponto de morar na rua ou não ter o que comer, mas também nunca tinha passado uma semana da minha vida sem que meus pais não reclamassem da falta ou da dificuldade de ganhar dinheiro. Aprendi que esbravejar por aí, que estava sem dinheiro ou que tudo era difícil, era algo normal e até bem-aceito por todos. “Dinheiro não nasce em árvores”, “dinheiro é sujo”, “quem tem muito dinheiro não presta”, “dinheiro corrompe as pessoas”, “ter dinheiro demais é ruim”. Já tinha ouvido todas essas frases e até mais algumas e posso dizer que, de alguma maneira, elas faziam algum sentido para mim.

Minha família acreditava em uma única coisa: no trabalho duro, feito de maneira repetitiva e exaustiva. Meus pais por exemplo, casaram-se num domingo à tarde, depois de minha mãe ter passado a manhã toda trabalhando em um caixa de supermercado. Comemoraram o casamento e na segunda-feira pela manhã estavam de volta ao trabalho. Só puderam sair de lua de mel depois de duas semanas, quando ela conseguiu um sábado de folga. Isso era comum para nós, mas por algum motivo eu tinha começado a questionar esse tipo de coisa.

Será que realmente temos que trabalhar tanto para ganhar algum dinheiro? Será que existe algum trabalho que possamos fazer com amor e realizá-lo algumas poucas horas no dia ou até na

semana e, em troca disso, ganhar bastante dinheiro? Essas perguntas foram ficando mais fortes em mim, a tal ponto que vinha usando meu novo tipo de trabalho de palestrante para testá-las. Mas toda hora era desafiado por meus parentes: “Você ainda não ganhou muito dinheiro porque ainda está trabalhando pouco, precisa fazer o dobro de horas por dia, e quem sabe terá alguma chance”, sugeriam meus primos e minha avó.

Foi nessa fase que conheci o Fausto. Estava curioso para saber qual seria o ensinamento incrível que me faria ficar rico e permitiria que eu pudesse levar a vida que eu quisesse. Quando me dei conta, estava tão ansioso com o que ele diria, que me forcei a me concentrar e ficar o mais presente possível. Toda vez que você quer viver algo em plenitude, lembre-se de ficar atento do lado de fora, não do lado de dentro. Fausto começou o que ele julgava ser o melhor caminho para alguém se tornar uma pessoa bem-sucedida financeiramente.

1ª regra para a riqueza: Continuidade e frequência

Começou me explicando que as contas que temos que pagar em nossas vidas seguem uma lógica, e costumam ter uma frequência. Todos os meses chegam novas cartas em sua caixa de correio ou seu e-mail. Algumas, são anuais. Mas, de alguma forma, todas possuem uma frequência-chave para levarem o dinheiro embora da sua conta bancária. Entender e respeitar essa frequência é a grande chave para sobrar dinheiro. Pois, do mesmo jeito que as contas chegam nesse intervalo de tempo, para sobrar dinheiro e você crescer, suas entradas precisam de uma frequência e uma continuidade maior do que as saídas. A partir disso, é um jogo de ritmos, em que a cadência que girar mais rápido ganha. Se você consegue um padrão, no qual a repetição e os valores das entradas de dinheiro em sua vida têm o ritmo de um trem em alta

velocidade, enquanto as saídas seguem o compasso de um relógio tímido, seu futuro se torna mais promissor.

Fausto ressaltava que aqueles que dependem de golpes de sorte para ter dinheiro estarão sempre em desvantagem e correndo um risco muito maior. E eu entendia muito bem o que ele falava, afinal, meu pai era corretor de imóveis, muitas vezes ele ganhava uma comissão mara-vilhosa de um negócio fechado e, outras vezes, tínhamos que aguardar alguns meses para a próxima venda. Esse tipo de situação é muito ruim e, segundo Fausto, é o que destrói a economia da vida das pessoas. Como aqueles ladrões de filmes que estão sempre planejando um último golpe que permitirá sua aposentadoria. Se o plano der certo e eles conseguirem a façanha, depois de algum tempo vão voltar com a continuação da história, em que eles precisam fazer um assalto maior ainda, pois perderam todo o dinheiro. O mesmo acontece com as pessoas que ganharam na loteria ou coisas do tipo. De modo geral, todos que ficam ricos repentinamente por sorte acabam perdendo tudo e ficando mais pobres do que antes. É sempre pelo mesmo motivo, uma única entrada de dinheiro que vai ser seguida por uma série de saídas. O ritmo se desequilibra, e o processo fica falho.

“Então o que eu preciso fazer, Fausto?”, perguntei aflito. Ele, com sua calma e sabedoria, respondeu: “Você precisa criar um trabalho, que lhe renda mensal, semanal, ou até diariamente entradas de dinheiro. E se você conseguir criar um sistema que não precise de sua presença física, melhor ainda. O importante é que cada dia que passa, seu negócio tenha lhe gerado algum dinheiro, e que tanto o ritmo quanto os valores sejam muito superiores às suas saídas”. Como um aluno esforçado, fiz tudo o que ele falou. Criei uma empresa que organizava cursos e eventos. Para que o processo fluísse bem, comecei a organizar cursos com diversos treinadores, o resultado foi incrível. Depois de pouco tempo de empresa, tínhamos quase 70 formações ao ano, se pensarmos que um ano tem 52 semanas, tínhamos mais de um curso por semana. Isso trazia dinheiro constantemente para a empresa e fez com que entrássemos num ciclo virtuoso.

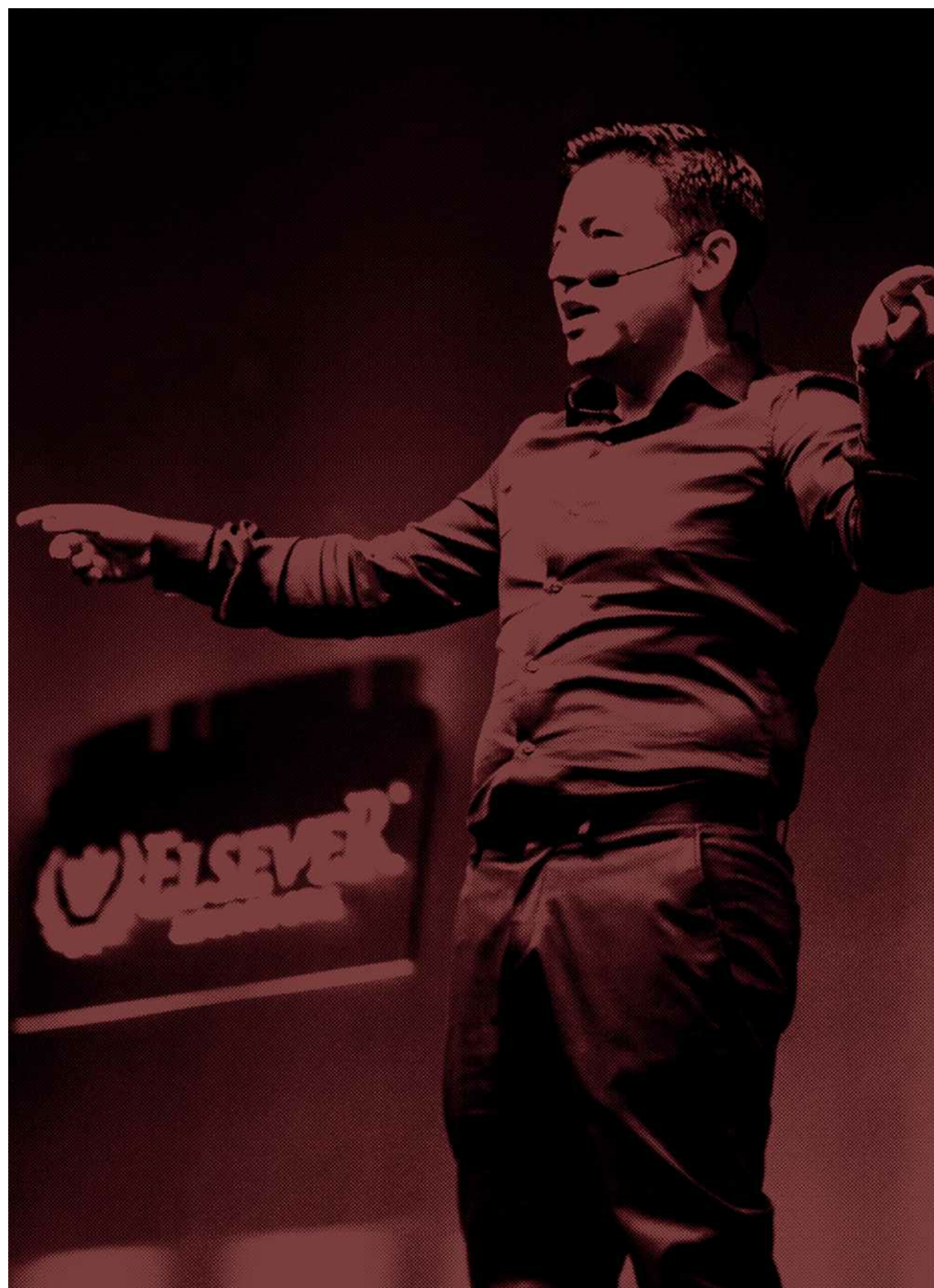
2ª regra para a riqueza: Custe menos do que você ganha

“Sam, essa próxima regra é bem simples, mas as pessoas muitas vezes estão errando na vida por não seguirem o simples.”

Fausto morava em uma casa gigantesca apenas com sua esposa, seus filhos já eram todos adultos e tinham as próprias casas. Tinha três empregados que trabalhavam lá, fazendo a manutenção e os servindo. Tudo dentro da casa era grandioso, da biblioteca com milhares de livros à sala com seu pé direito digno de um palácio e enfeites de todas as partes do planeta. Quando ia visitá-lo, costumávamos almoçar em seu jardim, ao lado de uma imensa cabeça de Buda que ficava no gramado, e com todas as regalias de um restaurante do mais alto nível. Em contrapartida, tanto seu carro, quanto o de sua esposa, eram veículos simples e antigos. Ele mesmo explicava, como engenheiro, que o importante era ter um veículo que fosse seguro e tivesse uma manutenção baixa, dessa forma, podia usar o dinheiro para o que considerava mais importante.

Comparado a tudo que fez e ganhou em sua vida, Fausto tinha uma rotina bem comedida. Dizia com orgulho que nunca tinha comprado um carro novo, frequentava restaurantes saborosos, mas nada muito caro, só viajava de classe econômica, pois achava um absurdo pagar cinco vezes mais em um voo que o levaria ao mesmo lugar. Seus gastos se concentravam em educação e conforto. Sua casa tinha tudo o que precisava para viver bem, e ele sempre tinha dinheiro disponível para comprar livros e participar de cursos novos. Ele me ensinou a administrar a vida como se fosse uma empresa. Era necessário estabelecer um orçamento para cada área. Precisava saber quanto eu gastaria esse mês com comida, entretenimento, educação e moradia. Depois que organizasse todos os gastos com antecedência, era importantíssimo saber quanto sobrava para ser investido. Essa era

a dica de ouro. Não vale nada gastar pouco e deixar o dinheiro que sobrar parado, é importante que você use esse excedente para que seja multiplicado de alguma forma.



**Fazer com que
minha mente
e meu corpo
se acostumem com a
presença de dinheiro
em excesso,
mantendo um sentimento
de tranquilidade
e harmonia.**

Por conta disso, é fundamental estudar o dinheiro, saber sobre investimentos, taxas, juros etc. Fausto dedicava parte do dia a entender melhor como fazer para multiplicar seu dinheiro ainda mais. Quando se sentia seguro com algum tipo de novo investimento, colocava um pouco de recursos ali e testava. Se desse certo, experimentava com um pouco mais. Era um grande processo de aprendizagem contínua que ele realizava todos os dias. Eu, como bom aluno, comecei a fazer o mesmo. Estabeleci as principais áreas de gasto em minha vida. Defini um objetivo de quanto poderia gastar em cada uma delas e me esforcei para ficar dentro desses números. Quando sobrou algum dinheiro, que não era muito, comecei a guardar e acumular para poder investir na empresa. Mês a mês ia guardando e vendo o valor acumulado crescer. Claro que não deixava o dinheiro parado na conta bancária, conversava sempre com o gerente do banco, atrás de algum investimento que rendesse um pouco mais. No entanto, como o próprio Fausto dizia, os gerentes de bancos não sabem nada sobre dinheiro, só sabem como fazer com que o banco ganhe o nosso. Se quisesse encontrar bons negócios, tinha que pensar com a cabeça de quem ganha muito, e essas pessoas estão

sempre estudando atentamente o que está acontecendo no mundo.

Conforme minha conta bancária foi crescendo, uma sensação estranha também acontecia. Era só bater os olhos nos números cada vez maiores que começavam a surgir em minha cabeça ideias de onde gastar aquele dinheiro todo. Poderia comprar um carro novo, daquele modelo que sempre quis. Uma viagem dos sonhos cairia muito bem agora. De repente, um diálogo interno rompia meus pensamentos: Mas você merece uma recompensa, está indo tão bem. Comecei a me desesperar e fui correndo encontrar o Fausto, que trouxe a última e mais importante lição de todas.

3ª regra para riqueza: Perdendo a fobia do dinheiro

Fausto me explicou que é comum em nossas vidas termos medos inconscientes de algumas coisas, e que isso é desenvolvido ao longo de nossas vidas com a intenção de nos manter seguros. Esse medo irracional faz com que sintamos ansiedade toda vez que pensamos ou estamos perto do causador do desconforto. Por exemplo, para uma pessoa que tem medo de barata – por mais que possam dizer que aquele inseto é inofensivo e não causa nenhum mal e que o bicho tem mais medo dela do que o contrário –, basta uma simples baratinha surgir em algum lugar que a pessoa sai pulando e gritando como uma maluca. A lógica não muda a resposta involuntária de quem tem medo. Isso acontece porque a barata causa um nível de ansiedade muito grande no indivíduo, e a simples presença ou mesmo o pensamento no inseto faz com que a pessoa alucine imagens e sons e se comporte de maneira irracional.

Da mesma forma que estar perto de algo que traz ansiedade, como uma barata ou um rato, faz com que a pessoa que tem medo tenha respostas automáticas incontrolláveis. O mesmo acontece com o dinheiro. Existe um monte de gente que, ao menor sinal de

que vai sobrar algum valor no final do mês, inconscientemente quer se ver livre desses valores. Ela gasta, perde, dá, é roubada. Alguma coisa acontece, e a pessoa com fobia de dinheiro acaba dando um jeito de se afastar da fonte de ansiedade.

Claro que, de maneira lógica, todo mundo quer ganhar mais dinheiro. Afinal, trabalhamos para isso, nossa vida na sociedade muitas vezes é medida por quanto de dinheiro produzimos e temos disponível. Entretanto, por mais que racionalmente todo mundo queira ter riqueza, quem tem fobia de dinheiro vai fazer de tudo para se livrar dele, para se sentir bem novamente. E não são só as cédulas que fazem as pessoas terem medo, é a carga emocional que envolve todas as formas de valores financeiros. Até porque, hoje em dia, nossas riquezas são basicamente números digitais disponíveis em um sistema de computador ou em um cartão de plástico. A culpa não é do dinheiro em si, mas de como a pessoa se sente a respeito dele. Pergunte para alguém pobre o que ela faria se ganhasse 100 milhões na loteria, com certeza, a resposta será: “Compro alguma coisa que custe 100 milhões de entrada, o resto eu parcelo em dez vezes”.

Depois de me explicar tudo isso, perguntei ao Fausto como tiraríamos minha fobia de dinheiro, e ele começou a me explicar o que chamava de “meditação da riqueza”. A ideia é bem simples, fazer com que minha mente e meu corpo se acostumem com a presença de dinheiro em excesso, pois quanto mais valores eu aguentasse em minha vida, mantendo um sentimento de tranquilidade e harmonia, mais rico poderia me tornar. Essa, inclusive, vai ser a tarefa deste capítulo.

MOMENTO DE
PRÁTICA

Consiga um lugar confortável para poder fazer esse exercício. Você pode escolher fazer essa atividade com música ou em silêncio, fica a seu critério. Sente-se de forma confortável e tranquila. O primeiro passo é descobrir qual seu limite financeiro, quanto de dinheiro você aguenta hoje em sua vida, inconscientemente. Para isso, imagine-se em uma sala grande, com uma mesa à sua frente, coloque lentamente o dinheiro na mesa. É normal as pessoas acharem que o limite mental é um valor gigantesco, mas, quando prestam atenção realmente em suas sensações, descobrem que inconscientemente começam a sentir um desconforto apenas após algumas poucas notas.

Para nosso exercício, pouco importa agora qual seu valor inicial, o que realmente vai fazer a diferença é você aprender a observar dentro de si como a sensação muda quando você colocar mais dinheiro mentalmente à sua frente.

Se você acha que o dinheiro não traz uma carga de sensação em você, pare e pense em um desafio que você precisa cruzar uma avenida perigosa, levando consigo uma sacola cheia de notas, sem nenhuma proteção. Tem

gente que só de pensar nisso, já tem calafrios. É isso que queremos descobrir e mensurar. A partir de qual quantia, você começa a se sentir desconfortável?

A partir do momento que você achar o valor de seu limite inconsciente, quero que respire de maneira bem tranquila, limpe sua cabeça de qualquer outra imagem ou som que possa surgir e continue relaxando até a sensação desaparecer. Após isso, lentamente vá adicionando mais valores à sua frente até chegar a um novo limite. Essa meditação pode ir até o valor que você quiser e permite elevar quanto de riqueza você aguenta inconscientemente em sua vida de uma vez por todas.

TRANS- BORDANDO SUA REVOLUÇÃO

CAPÍTULO

14

O tempo é seu bem **mais precioso.**

HOJE, tenho a honra de ajudar as pessoas a terem uma vida melhor, a fazerem mudanças dentro de si, deixando todo o medo de lado e tomando coragem de executar ações em prol de algo que era antes apenas um sonho, uma vontade distante. Há alguns anos, quando dizia para os outros que dali a algum tempo teria uma vida dessas, era alvo de gargalhadas e sorrisos desacreditados. Perdi a conta do número de vezes que tive esse tipo de resposta, mas em vez de fazer com que eu ficasse triste, isso me dava ainda mais vontade de seguir em frente.

No fundo, aqueles que não acreditam em nossos sonhos e tentam nos puxar de volta à realidade (que acreditam ser a verdade absoluta) até têm uma intenção positiva. Eles querem que a gente não sofra, que não se iluda com coisas que julgam impossíveis. Não existe maldade, apenas a ignorância de não saber até onde você realmente pode ir, e esse julgamento é seu, não deles. Por conta disso, de nada vale esperar a aprovação dos outros a respeito dos seus sonhos e seus desejos mais profundos. O mais importante é que você acredite, pois isso vai custar seu tempo, custar um pedaço da vida. Portanto, não deixe que o limite dos outros se torne o seu, faça sua própria revolução.

Não sei você, mas eu prefiro muito mais dedicar minha vida a algo que faça sentido para mim, que só de pensar a respeito e poder dar um passo em sua direção me faça brotar um sorriso bobo no rosto e uma vontade de seguir em frente. Porque, de verdade, tanto faz passar o seu dia traba-lhando em algo que você odeia ou construindo uma história maravilhosa, o tempo tomado

de sua vida é o mesmo. E o tempo é seu bem mais valioso. Qualquer que seja o caminho que você escolher, vai lhe custar um pedaço da vida. Cabe a você escolher se quer viver o sonho dos outros ou se arriscar no próprio caminho.

Às vezes não é fácil encontrar a jornada certa a se seguir. Para poder tornar esse processo mais prazeroso, desenvolvi um método que visa unicamente trazer para seu racional algo que seu inconsciente já sabe que quer muito, mas, de alguma maneira, você estava adiando ou apenas desacreditando. Vamos encontrar a direção de tudo que é mais bonito na sua vida, seguindo uma vontade gigantesca que existe em você, sua grande aspiração.

Aspiração é uma cena, uma coisa, um objeto, um lugar, uma sensação, um acontecimento, que é capaz de fazer você se mover. Algo que realmente seja realmente importante para sua vida, que valeria a pena dar sua vida (ou um pedaço dela) para alcançar. Algo pelo qual você estaria disposto a até mesmo morrer, se esse fosse o preço. Como meu pai sempre diz: “Para morrer, basta estar vivo”. E todos os dias quando abrimos os olhos, estamos arriscando nossas vidas em prol de alguma coisa. Não sei você, mas se é para colocar minha própria sobrevivência em jogo, que seja pelo menos por algo incrível, que valha a pena.

Sua aspiração pode ser uma visão, com sua família em um lugar onde você sempre sonhou ir, junto com as pessoas que mais ama no mundo. Ou poder comprar aquela casa dos sonhos ou um carro que desde criança deixava você maluco. Às vezes, a aspiração de alguém pode ser colocar os pés em outro planeta, alimentar todas as pessoas famintas do mundo ou algo que até pode parecer ainda mais distante. Mas se essa é sua aspiração, você só vai se enganar se não seguir nessa direção.

Eu mesmo comecei a trabalhar com dez vezes mais força e dedicação quando alinhei o que eu fazia a um desejo muito profundo da minha alma. Algo que, aos olhos de alguém de fora, podia julgar muito estranho e distante, mas que, para mim, era a coisa mais importante do planeta. “Ajudar pessoas a alcançarem seus sonhos, e se tornarem aquilo que elas tanto desejam.” Essa é minha aspiração. E toda vez que na minha cabeça vem essa

imagem, em que posso ajudar alguém e fazer a diferença, vem no meu peito uma sensação de gratidão que faz transbordar meu coração e toma conta de todo o meu ser. Isso me move, me faz trabalhar mais e me dá sempre a certeza de que eu morreria por isso.

Só podemos dar para o mundo aquilo que transborda. Essa é uma das maiores verdades e ironias da vida. Não adianta querer doar para os outros algo lindo, se você não tiver isso sobrando dentro de si. Pessoas que vivem reclamando e são amarguradas não têm como transbordar amor e inspiração. Podem até tentar e fingir, mas vai durar o mesmo tempo de um espirro; e quando se derem conta, estarão de volta ao mesmo padrão antigo e real. Para transbordar coisas boas, você precisa vivê-las por inteiro. E a melhor maneira que conheço para fazer isso é ir em busca do seu sonho, da sua aspiração. Pois, assim, todos os dias estarão sendo investidos em algo realmente lindo e totalmente seu. E isso vai conectar você a sentimentos poderosos e incríveis. E afinal, direção é muito mais importante que velocidade. Encontrar sua aspiração é descobrir o norte do que o motiva, do que faz seu coração bater mais forte. O caminho indicado por ela vai guiar você diretamente até seu verdadeiro propósito de vida, seja ele qual for, esteja ele onde estiver.

Como fazemos para encontrar nossa aspiração? Na verdade, a maior dificuldade não é encontrá-la, e sim confiar no que você já encontrou. Porque a aspiração às vezes se mostra como algo bobo, meio fútil, por vezes até egoísta ou sem importância, mas, quando você pensa a respeito, faz seu mundo girar mais devagar e inspira sua alma. Gosto de fazer o seguinte, quando acho uma nova aspiração, deixo-a de lado momentaneamente e vou dormir, sem pensar muito a respeito. Se no dia seguinte o desejo continuar comigo, sei que existe um potencial ali. E se ela continua voltando todos os dias, por mais idiota que seja a vontade, começo a dar atenção e valor a ela e crio um plano para colocá-la em prática.

Já teve uma coisa assim em sua vida? Uma vontade que continuava voltando a seus pensamentos e que só de lembrar já o deixa com o coração batendo mais forte. Como seria para você dar

uma chance a essa vontade? Isso faz você se sentir bem? E se você tiver permissão para executá-la? Ficaria mais fácil? Seria mais tranquilo para seguir esse caminho assim? Se é importante, eu, pelos poderes a mim concedidos pelo editor deste livro, dou a você a permissão de seguir sua aspiração. Se alguém questionar, pode dizer: “Sam Jolen me autorizou a seguir esse meu sonho”. Minha única condição é que esse objetivo seja de algo realmente especial para você. E que o simples fato de pensar no assunto, pensar tanto no processo, quanto no resultado, proporcione a você um prazer tão grande que não importa o preço que vai custar, pois estará disposto a seguir em frente.

O mesmo aconteceu quando eu corri minha primeira maratona. Há muitos anos, eu tinha essa vontade meio maluca de correr os 42 quilômetros. Mas o máximo que já tinha feito era ter participado de algumas provas de 15 quilômetros e ter corrido 21 quilômetros no parque duas ou três vezes, sem preocupação. Esse desejo não tinha uma explicação muito lógica, era só uma vontade, e, quando me concentrava nela, sentia meu coração pular e saltar num nível de prazer gigantesco, que me deixava totalmente inspirado. Tinha colocado um prazo de até dois anos para correr minha primeira maratona. Dessa forma, fui levando minha vida, treinava um pouco, prestava atenção sempre que via alguém falando sobre corrida de rua, aprendia alguma coisa aqui e ali, mas, efetivamente, nem cheguei a ir atrás para saber como participar de uma prova dessas. Era apenas uma vontade distante, com um longo prazo para realizar, que vinha acompanhado geralmente da frase: “Um dia eu vou correr uma maratona, ainda tenho tempo”.

Vamos encontrar
a direção de tudo que é mais
bonito na sua vida, seguindo uma
vontade gigante

que existe
em você,
sua grande
aspiração.

Estava viajando e dando aulas em diversos países. Tinha acabado de dar uma turma no Japão e estava chegando à Inglaterra para mais um evento quando, no aeroporto, vi uma placa que me fez respirar mais forte. Exatamente naquela semana, aconteceria a maratona de Londres. Seria no domingo, bem no meu dia livre depois do curso. Fiquei feliz pela coincidência mas, por motivos lógicos, protelei participar, afinal não vinha treinando corrida nos últimos meses, nem mesmo 5 quilômetros. O destino, porém, parecia querer me ajudar a realizar minha aspiração, pois a retirada dos kits de inscrição da maratona ficava ao lado do auditório do evento. Não resisti, entre uma aula e outra, fui visitar o local e perguntar, como quem não quer nada, o que teria que fazer para participar da prova. Acabei recebendo um balde de água fria. Descobri que era bem mais difícil participar daquela prova do que imaginava. Para participar, tinha que já ter corrido uma maratona antes e ter alcançado um bom índice de tempo, ou fazer o cadastro muitos meses antes para participar de um sorteio de uma vaga, ou fazer uma gorda doação para uma instituição de caridade. Todas essas ações tinham que ter sido feitas muitos meses antes e, como estávamos a dois dias da prova, não existia nenhuma forma de participar.

Depois de me explicar tudo isso, o atendente virou e foi atender outro participante. Quando de longe um homem de mais ou menos 50 anos e um olhar bem tranquilo falou comigo: “Ou você pode entrar na prova e correr junto com os outros, afinal, a rua é pública”. Ele tinha um sorriso bem tranquilo em seu olhar, o que me fez sorrir de volta. “Não tem problema fazer isso?”, perguntei

curioso. E ele me deu uma resposta, que me fez ficar a noite toda pensando: “Se você realmente quer correr uma maratona, não deixe nada impedir você”. Agradei a informação. Quando olhei para o crachá dele, dizia diretor de prova.

Voltei a dar aula e, enquanto falava para todos os participantes sobre a importância de seguirmos nossas aspirações, sem importar quanto vai custar, senti-me incongruente por não estar indo atrás daquela aspiração específica. Isso me incomodou tanto que tomei uma decisão: correria a maratona no domingo, mesmo que não tivesse treinado para isso. Uma voz otimista em minha cabeça dizia: O pior que pode acontecer é você se divertir e fazer uma atividade física. Era aquilo que eu precisava ouvir para ter ainda mais disposição para cometer erros novos. Lembrei-me de um conceito de economia chamado Lei de Parkinson, no qual é explicado que nossa energia disponível é dividida de acordo com o tempo que imaginamos que temos pela frente. Então, quando pensamos que ainda temos dois anos para cumprir uma meta, a energia tende a ficar diluída, e o processo, bem lento. Diferente de quando nosso prazo é de algumas horas, nesse caso, somos obrigados a evocar toda nossa força e distribuí-la nesse curto espaço de tempo, fazendo nossa energia ficar muito mais concentrada e poderosa.

Domingo cedo, acordei, tomei o café da manhã e saí do hotel em direção ao local de largada. Não consegui nenhum tipo de transporte e, no fim das contas, tive que caminhar quase 5 quilômetros para chegar à linha de largada. No caminho, cruzei com o trajeto da prova e pude ver os corredores de elite passando bem na minha frente. Eles pareciam flutuar sob o asfalto, quase como super-heróis voando baixo, meus olhos se encheram de lágrimas, e pude notar quanto aquela missão era importante para mim. “Eu vou correr a maratona hoje, custe o que custar”, disse com confiança. Depois de muito caminhar, cheguei ao local da largada. Alinhei-me com os últimos participantes, ao lado de um monte de gente fantasiada e alguns outros bem acima do peso. Fiquei quietinho ali para não incomodar a corrida de ninguém e lembro que, quando passei pela linha de largada, o narrador dizia

em tom sarcástico: “Parabéns, a prova já começou há cinquenta minutos e vocês ainda estão na largada”.

Comecei a correr e experimentei uma das sensações mais gostosas da minha vida. Era um dia agradável de primavera, com um sol bem gostoso e quente, equilibrado com o vento fresco do clima londrino. Era um ótimo dia para correr ao ar livre. Enquanto ia pouco a pouco vencendo os quilômetros, pegava-me sorrindo, com uma sensação de gratidão muito grande em meu coração. O rosto de alegria das pessoas nos assistindo nas ruas, combinava com o que eu sentia dentro de mim. E nem me dei conta quando cheguei na metade do caminho. Tinha corrido 21 quilômetros, só faltavam outros 21. Achei que tudo ia muito bem, até que dois acontecimentos se sucederam. Primeiro, um fiscal de prova quis me impedir de continuar na rua, pois não tinha nenhuma identificação de corredor. Eu disse que estava apenas correndo e que aquele era um lugar público, mas ele não queria deixar eu continuar. Naquela hora percebi, que daria minha vida para concluir aquela corrida, se esse fosse o preço que tivesse que pagar. Não seria uma placa ou um fiscal que me impediriam de continuar correndo. Olhei nos olhos dele e disse: “Nada vai me impedir, eu vou continuar correndo, custe o que custar”. Saí disparado pela calçada e depois achei uma brecha no meio da plateia para voltar para a avenida principal. Ele ainda esbravejou, dizendo que chamaria a polícia e qualquer coisa do tipo. Mas nem o risco de ser preso, por correr na rua, me impediria de realizar minha aspiração.

Entretanto, dali a pouco, no quilômetro 23, algo mais forte quis acabar com minha corrida, comecei a sentir câimbras, não em uma perna, mas nas duas, ao mesmo tempo. Foi tão forte, que tive que encostar e alongar os músculos. Nessa hora tive que tomar uma decisão. Poderia muito bem ir para casa, já tinha batido meu recorde pessoal, tinha motivos de sobra para me orgulhar. Mas sabia, que meu objetivo maior era correr os 42 quilômetros. Mentalmente, fui desligando as dores, usando técnicas que desenvolvi para controlar meu corpo, e consegui voltar a correr. Foi sem dúvidas o maior esforço da minha vida. Cada vez que me

sentia cansado, amplificava em minha cabeça o som da plateia presente nas ruas e nas avenidas. Minha energia aumentava e sentia a todo instante meu coração transbordar de gratidão, por eu estar ali, realizando minha aspiração.

Nos quilômetros finais, o trote foi dando lugar a uma caminhada doída, que foi se transformando em um homem com as duas pernas destruídas, arrastando-se pelo asfalto. Só sei que quando cruzei a linha de chegada, senti uma gratidão tão profunda em meu peito, que nem mesmo a dor quase insuportável, tirava o brilho daquela sensação maravilhosa. Por sorte ou ironia, até ganhei uma medalha, mesmo sem ter me inscrito.

Vibrei, comemorei, chorei muito. Quando cheguei ao hotel, descobri que tinha gigantescas bolhas de sangue nos meus pés. No dia seguinte, minha mulher teve que me arrastar de cadeiras de rodas pelo aeroporto, chegando em casa, tive que ir para um hospital, passei por uma cirurgia, e perdi as unhas dos dedinhos dos pés. Levei um mês para me recuperar totalmente. Mas quer saber? Foi sem dúvidas uma das coisas mais incríveis que já fiz na vida. Faria de novo e de novo.

**Aqueles que não acreditam
em nossos sonhos
tentam nos puxar
de volta à realidade
(que acreditam
ser a verdade absoluta).**

Essa é a jornada para a revolução. Você começa se guiando por uma vontade gigante dentro de você. Aproveita todas as oportunidades para realizá-la, ainda mais quando o mundo coloca uma chance à sua frente. Se algo impedir você, ache outra forma,

ponha toda sua energia, dê sua vida para realizar essa aspiração. E não se importe com o preço que custar, quando estamos caminhando em direção a algo que realmente é importante para nós, parece que geramos mil vezes mais força, e tudo acontece de um jeito ou de outro. Quando conseguir, comemore e transborde o que há de bom.

E eu pergunto para você: “Agora, qual sua aspiração?”.

EPÍLOGO

CAPÍTULO

15

Revolucione sua vida.

Faça suas próprias leis

AGORA chegou sua vez de começar de fato sua própria revolução. Chega de perder tempo de sua preciosa vida fazendo o que não gosta e indo em direção àquilo que não faz mais sentido. Hoje começa uma nova vida para você, um caminho no qual você cria um novo padrão, no qual você guia, e não mais segue. Hoje começa sua revolução de ideias, de energia, de vida.

Se os outros não acreditam nas suas ideias, “Foda-se”, pois você não faz esse movimento por eles, você faz isso por você mesmo, e tudo aquilo em que acredita. Mirando em sua aspiração e em tudo que é importante para sua jornada. Usando como bússola, o norte do seu coração, e a sensação mágica que faz com que você se emocione e coloque à disposição toda a sua força. Os outros podem rir, desacreditar ou simplesmente fugir. Mas quem tiver que vir junto virá; quando se der conta, terá uma legião atrás de você, que se guiará pelo que você transborda e vive no dia a dia.

Percorremos um longo caminho juntos e espero que você consiga colocar em prática as cinco decisões que desenvolvemos para que você obtenha todos os resultados que deseja:

1 **REVOLUCIONE** sua vida, visualizando em qual realidade você gostaria de viver, quais são as situações que você quer abandonar e assuma o risco das novas escolhas!

2 **CONTROLE** a própria mente, entenda como ela funciona, por que ficamos presos a padrões negativos e quais são as estratégias mentais para se manter no foco certo. Questione a conformidade social, quebre o piloto automático, entenda a raiz de seus incômodos, não se limite a histórias antigas, liberte-se das regras invisíveis, encontre boas referências, não viva no passado e nem no futuro, ancore-se no presente!

3 **EQUILIBRE** as quatro principais áreas da sua vida. Perceba qual seu nível de energia para as coisas que importam e priorize sua saúde, entenda o trabalho como um pilar que deve estar alinhado à sua identidade, combata as crenças negativas em relação ao dinheiro e não se esqueça de que você é quem determina quanto pode ganhar, e sempre cultive relações Ganha/Ganha.

4 **FORTALEÇA** a autoconfiança para não cair em comportamentos de autossabotagem e sempre que

estiver em dúvida do seu potencial, pergunte-se “Por que não?”.

5

SEJA o governante da sua vida, siga as próprias leis e nunca mais as negocie.

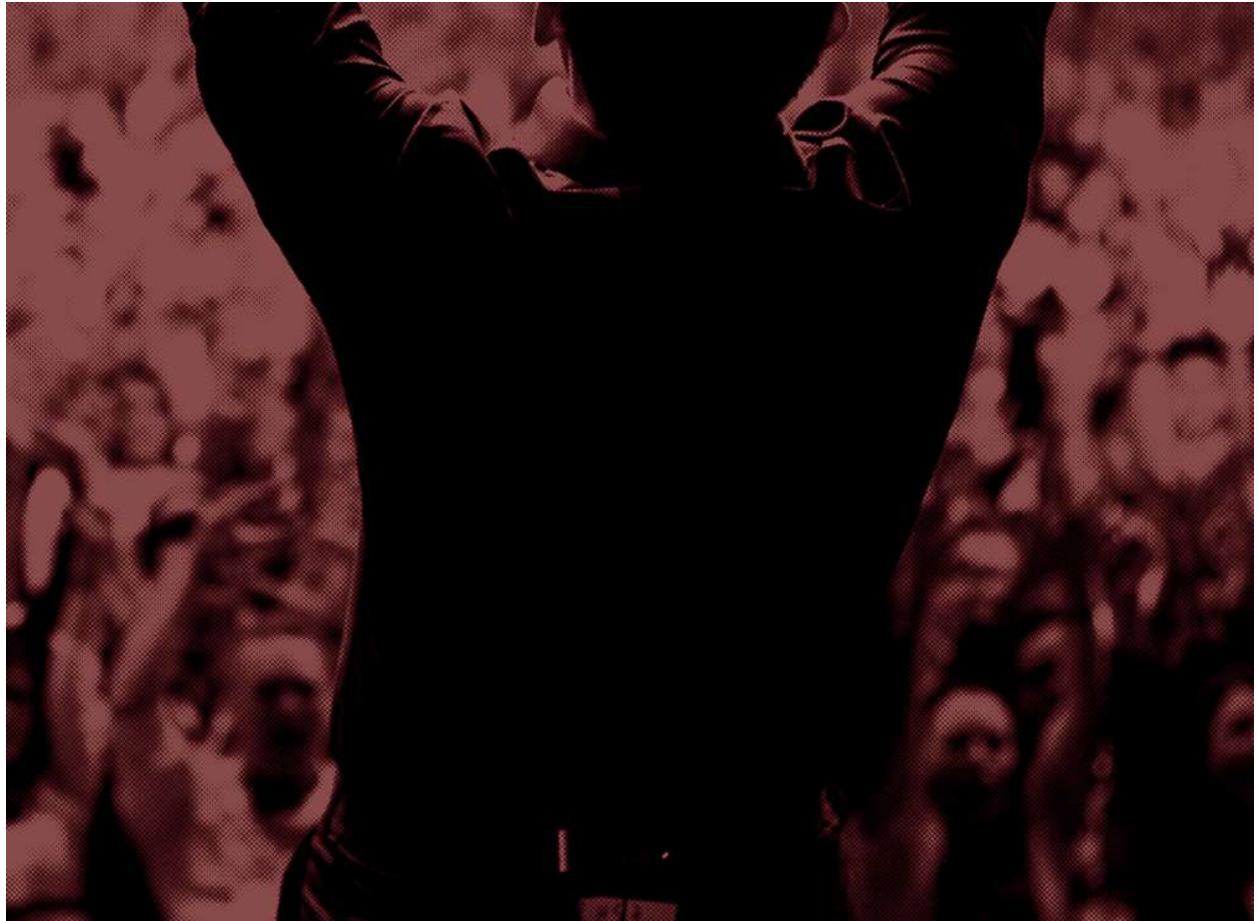
Faça tudo o que tenha que fazer. Use este livro como apoio para transformar seus sonhos em realidade. Tenho certeza de que é um caminho sem volta e que você sempre vai ter muito orgulho da sua revolução. Quando nos encontrarmos pessoalmente, quero ver em você alguém pleno, alinhado às suas vontades e aos seus desejos mais profundos e que faça a diferença no mundo. Para esse tipo de coisa, um simples olhar é capaz de provar que o mundo nos pertence **E QUE NOSSA REVOLUÇÃO SÓ ESTÁ COMEÇANDO.**

Eu quero,
eu posso,
eu me permito

fazer minha revolução.

Eu vou!





GERONIMO THEML

PRODUTIVIDADE PARA QUEM QUER **TEMPO**

Aprenda a produzir mais
sem ter que trabalhar mais



Gente

Produtividade para quem quer tempo

Theml, Geronimo

9788545200963

160 páginas

[Compre agora e leia](#)

TRABALHE MENOS, REALIZE MAIS É comum ouvirmos das pessoas que o dia deveria ter 48 horas para conseguirmos dar conta dele. No entanto, a vida pode ser muito mais do que simplesmente cumprir tarefas e se sentir frustrado porque a check-list nunca acaba. Geronimo Theml apresenta um Método de Produtividade Inteligente, que consiste em instalar no leitor o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada (e trabalhando menos!). Aprenda a ser produtivo e tranquilo, entenda como parar de adiar o que deve ser feito e ainda tenha tempo para começar a construir histórias incríveis, as quais você vai se orgulhar de contar no futuro. O objetivo deste livro é ensiná-lo a trabalhar menos e realizar mais, para que nenhum sonho seja grande demais, e nenhum domingo à noite se torne motivo de ansiedade. Descubra o caminho para a Produtividade Nível A de Geronimo Theml e equilibre todas as áreas da sua vida com menos esforço e muito mais

felicidade.

[Compre agora e leia](#)



Segredos da Bel para meninas

Bel

9788567028910

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

Se você já adora rir e se divertir com a Bel para Meninas agora vai ficar ainda mais pertinho! Não é preciso apresentar a Bel e a Fran, autoras deste livro, mãe e filha. Criadoras do canal Bel para Meninas e do Penteados para Meninas, encantaram o Brasil com uma forma de ver a vida de um jeito mais divertido, espalhando a felicidade e a simplicidade. No mundo da Bel, é possível falar de brincadeiras, comidas e acontecimentos da vida cotidiana com a leveza dos olhos de uma criança. Neste livro totalmente colorido, Bel e sua mãe vão contar suas melhores ideias para estimularem pessoas de todas as idades a se divertirem juntas. Aqui você encontra: - Uma cartela de adesivos exclusiva Bel para meninas - Um desafio inédito? Segredos nunca revelados - Páginas interativas e ilustradas O livro oficial do Canal do YouTube que mora no coração dos brasileiros com mais de 1 milhão de seguidores e mais de 300 milhões de visualizações.

[Compre agora e leia](#)

O LIVRO DE NEGÓCIOS MAIS VENDIDO DO BRASIL.
- SEGUNDO A REVISTA VEJA

PAULO VIEIRA, PhD

O HOMEM QUE IMPACTOU MAIS DE 40 MILHÕES DE PESSOAS

O PODER DA AÇÃO

Faça sua vida ideal sair do papel

TEM PODER
QUEM AGE



CONQUISTE
SEUS SONHOS
EM SEIS
MESES

28ª Edição

Gente
EDITORA

O poder da ação

Vieira, Paulo

9788545200475

256 páginas

[Compre agora e leia](#)

Acorde para os objetivos que quer conquistar. Já aconteceu a você de se olhar no espelho e não gostar daqueles quilos a mais? De observar seu momento profissional somente com frustração? De se sentir desconectado dos seus familiares, dos seus amigos? Se você acha que essas são situações normais, pense de novo! Só porque isso acontece com várias pessoas não quer dizer que a vida deva ser assim. Só porque algo se torna comum, não significa que seja normal! Neste livro, Paulo Vieira lhe convida a quebrar o ciclo vicioso e iniciar um caminho de realização. Para isso, ele apresenta o método responsável por impactar 250 mil pessoas ao longo de sua carreira - e que pode ser a chave para o que você tanto procura. No decorrer destas páginas, o autor lhe entrega uma bússola. E para conseguir se guiar por ela você terá de assumir um compromisso com a mudança. Preparado? Aproveite todas as provocações e os desafios propostos nesta obra para conseguir, de fato, fazer

o check-up completo sobre si mesmo. Acorde, creia, comunique, tenha foco, AJA! Pare de adiar sua vida e seja quem quer ser a partir de agora. Não existe outra opção. E está em suas mãos reescrever seu futuro. + de 100 SEMANAS NAS LISTAS DE MAIS VENDIDOS!

[Compre agora e leia](#)

A NOVA LÓGICA DO
SUCESSO

ACELERE SUA VIDA PROFISSIONAL E NUNCA PARE DE CRESCER

**ROBERTO
SHINYASHIKI**

AUTOR BEST-SELLER COM MAIS DE 7,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS EM TODO O MUNDO

Gente
LIVROS

A nova lógica do sucesso

Shinyashiki, Roberto

9788545200635

192 páginas

[Compre agora e leia](#)

Você já se sentiu injustiçado na sua vida profissional? Que atire a primeira pedra quem nunca sofreu de invisibilidade profissional. Não sabe o que é? Pois bem, imagine a sensação de trabalhar, dar o sangue em todas as horas do dia e não chegar a lugar nenhum. E pior: perceber à sua volta colegas menos competentes sendo promovidos e ganhando muito mais do que você. Parece familiar? Esse é o drama de Carla, que, aos 29 anos, percebe que está com a vida profissional estagnada, se sente injustiçada dentro da empresa e tem a impressão de que nada que ela faz é capaz de mudar sua vida. Depois de uma crise intensa, ela se depara com aquilo de que todo mundo precisa, mas pouca gente tem: as quatro lições que podem prevenir qualquer profissional de continuar dando murro em ponta de faca. Em seu novo livro, Roberto Shinyashiki conta a história de Carla e como seus mentores lhe mostraram as portas para acelerar sua carreira. Aprenda e se inspire a realizar

todas as suas metas. E, principalmente, aprenda, muito. Descubra a ciência do sucesso, que envolve uma alquimia cuidadosamente desenvolvida ao longo de mais de 20 anos. Encontre aquilo que faz alguém ser o profissional que todos brigam para contratar. Desenvolva uma mente campeã. Saiba o que faz as pessoas serem promovidas e o que as torna esquecidas. Descubra os 4 erros fatais que matam os negócios e destroem sua carreira. Aplique o ciclo da riqueza progressiva em seu trabalho. Saiba como ter cabeça de empresário de sucesso. Aprenda a cativar e influenciar uma equipe que gera resultados extraordinários. E muito mais. O sucesso não pode ser um ideal. Faça dele realidade. E faça agora.

[Compre agora e leia](#)

GERALDO RUFINO

O PODER DA POSITIVIDADE

**OS 7 PRINCÍPIOS
PARA BLINDAR A
SUA MENTE
E TRANSFORMAR
A SUA VIDA**

Gente
editora

O poder da positividade

Rufino, Geraldo

9788545202646

208 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como ser feliz e positivo num mundo que nos apresenta o caos e o pessimismo diariamente? Grande parte das pessoas está infeliz, mas não sabe muito bem onde buscar a felicidade. Elas se sentem exaustas, cansadas da própria vida, como se todos os seus problemas fossem insolúveis. Pensam e agem com base na negatividade. Enfrentar os problemas as leva a viverem sem esperança. Será que existe alguma maneira de mudar essa realidade e viver de uma maneira plena? A marca registrada de Geraldo Rufino é a positividade. De acordo com o ponto de vista dele, o que nos acontece é sempre o melhor, ainda que não enxerguemos assim no início. Afinal, Deus só faz o melhor para nós. E é disso que trata este livro: de como nos mantermos dentro de nossos valores é a única maneira de tornarmos a nossa vida bem-sucedida em todas as áreas, não importa os problemas que tenhamos de enfrentar. São os valores que nos levam adiante, assim como tem

acontecido nas quase seis décadas de vida do Geraldo Rufino. Com valores bem cultivados, o restante será apenas consequência. Aqui você verá que:

- Família é a base;
- Humildade é algo que precisamos ter incondicionalmente;
- Positividade é fundamental, pois você é aquilo que pensa;
- Paixão é o que faz com que o Universo coloque tudo onde deveria estar;
- Não julgar é essencial para tratarmos todos como nossos semelhantes, uma vez que somos interdependentes;
- Praticar o bem não importa a quem é uma máxima que devemos adotar como lema;
- Ser feliz é muito fácil: basta pensarmos que todos os dias ganhamos novamente o direito a mais um dia de vida!

[Compre agora e leia](#)